إرفين د. يالوم

ترجمة: خالد الجبيلي

التحديق في الشمس

التغلب على الرعب من الموت




ابن النديم للنشر والتوزيع

دار الروافد الثقافية ـ ناشرون



التحديق في الشمس

ليس هذا الكتاب، ولا يمكن أن يكون، خلاصة وافية عن الأفكار المتعلقة بالموت، لأن كلّ كاتب جاد تناول على مدى آلاف السنين، مسألة موت البشر.

وإنّما هو كتاب شخصي إلى درجة كبيرة نابع من مواجهتي الشخصية للموت. فأنا أشاطر جميع البشر الرعب من الموت: فهو ظلّنا المظلم الذي لا ينفصل عنا أبداً. تضم هذه الصفحات كلّ ما تعلّمته عن التغلب على الرعب من الموت من خلال تجربتي، وعملي مع مرضاي، وأفكار الكتّاب الذين أثروا عملي.



ابن النديم للنشر والتوزيع
51 شارع نهار بلعيد فويدر - وهران
هاتف: 03 76 20 661 213 +
فاكس: 88 97 25 41 213 +
ص.ب: 357 السانيا زرياني محمد
وهران - الجمهورية الجزائرية
email: nadimedition@yahoo.fr

دار الروافد الثقافية - ناشرون
الإمارات العربية المتحدة - مركز الأعمال - مدينة الشارقة
للنشر - المنطقة الحرة - خلوي: 28 28 69 3 961 +
email: rw.culture@yahoo.com
توزيع: دار الروافد الثقافية - الحمراء - شارع ليون -
برج ليون، ط6 - بيروت - لبنان - ص.ب. 113/6058
هاتف: 37 04 74 1 961 +



التحديق في الشمس

التغلب على الرعب من الموت

ابن النديم للنشر والتوزيع　　دار الروافد الثقافية ـ ناشرون

إرفين د. يالوم

التحديق في الشمس

التغلب على الرعب من الموت

«لا يمكنك التحديق في الشمس أو في الموت»

- فرانسوا دو لاروشفوكو

ترجمة: خالد الجبيلي





العنوان الأصلي للكتاب

Staring at the Sun: *Overcoming the Terror of Death*

Irvin D. Yalom

First published by Jossey-Bass, a Willey Imprint
Translation rights arranged by Sendra Dijkstra Literary Agency

التحديق في الشمس: التغلب على الرعب من الموت

إرفين د. يالوم

الطبعة الأولى، 2024
عدد الصفحات: 327
القياس: 14 × 21
الترقيم الدولي ISBN: 978-614-466-205-2
الإيداع القانوني: السداسي الأول/2024

ابن النديم للنشر والتوزيع
وهـــران: 51 شارع بلعيد قويدر
ص.ب. 357 السانيا زرباني محمد
تلفاكس: 88 97 25 41 213+
خلـــوي: 03 76 20 661 213+
Email: nadimedition@yahoo.fr

دار الروافد الثقافية ـ ناشرون
الإمارات العربية المتحدة - مركز الأعمال
مدينة الشارقة للنشر - المنطقة الحرة
خلوي: 28 28 69 3 961+
Email: rw.culture@yahoo.com
info@dar-rawafed.com
www.dar-rawafed.com

توزيع: دار الروافد الثقافية - ناشرون
هاتف: 37 04 74 1 961+
ص.ب. 113/6058
بيروت-لبنان

المحتويات

أهدي هذا الكتاب إلى أساتذتي
الذين أنقل ما علّموني إياه إلى قرائي:
جون وايتهورن، جيروم فرانك،
ديفيد هامبورغ، ورولو ماي.

مقدمة وشكر وتقدير

ليس هذا الكتاب، ولا يمكن أن يكون، خلاصة وافية عن الأفكار المتعلقة بالموت، لأن كلّ كاتب جاد تناول على مدى آلاف السنين، مسألة موت البشر.

وإنّما هو كتاب شخصي إلى درجة كبيرة نابع من مواجهتي الشخصية للموت. فأنا أشاطر جميع البشر الرعب من الموت: فهو ظلّنا المظلم الذي لا ينفصل عنا أبداً. تضم هذه الصفحات كلّ ما تعلّمته عن التغلب على الرعب من الموت من خلال تجربتي، وعملي مع مرضاي، وأفكار الكتّاب الذين أثروا عملي.

أشعر بالامتنان لجميع الذين ساعدوني على إنجاز هذا العمل، وكيلة أعمالي، ساندي ديكسترا، ومحرر كتبي، آلان رينزلر، اللذين كان لهما دور كبير في مساعدتي على صياغة هذا الكتاب والتركيز عليه. وقرأ عدد من الأصدقاء والزملاء أجزاء من هذا الكتاب، وقدّموا اقتراحات مفيدة: ديفيد شبيغل، وهربرت كوتز، وجين روز، وروثيلين جوسلسون، وراندي وينجارتن، ونيل براست، وريك فان رينين، وأليس فان هارتن، وروجر والش، وروبرت بيرجر، ومورين ليلا.

وقد عرّفني فيليب مارشال على عبارة لاروشفوكو الواردة في عنوان الكتاب. وأعرب عن امتناني لفان هارفي، ووالتر سوكل، وداغفين فوليسدال، وأصدقائي الأعزاء والمعلمين القدامى في التاريخ الفكري. وعملت فيبي هوس وميشيل جونز على تحرير الكتاب ليخرج بهذه الصيغة الممتازة. وعمل أبنائي الأربعة، إيف وريد وفيكتور وبن، بمثابة مستشارين لا يُقدَّرون بثمن، ودفعتني زوجتي مارلين، كدأبها، على أن أكتب بشكل أفضل.

والأهم من كل ذلك، فأنا مدين للأشخاص الذين علّموني بالدرجة الأولى: المرضى الذين عالجتهم والذين يجب أن يظلوا مغفلين، من دون ذكر أسمائهم (لكنهم يعرفون أنفسهم). فقد كرّموني بمخاوفهم العميقة، وسمحوا لي أن أنشر قصصهم، ونصحوني بطرق عدم إظهار هويتهم، وقرأوا بعض المخطوطات أو جميعها، وزوّدوني بنصائحهم، واستمتعوا بفكرة نشر خبرتهم وحكمتهم ونقلها إلى قرائي.

الفصل الأول

جرح الموت

يتسلل الحزن إلى قلبي. أنا خائف من الموت.
- جلجامش

إن الوعي بالذات منحة عظيمة، كنز ثمين كالحياة. وهذا ما يجعلنا بشراً، لكنه يأتي بثمن باهظ: جرح الموت. إذ يظل وجودنا مغلّفاً إلى الأبد بمعرفة أننا سوف ننمو ونزدهر، ثم نتضاءل ونموت.

يخيّم علينا ظل الموت منذ بداية التاريخ. فمنذ أربعة آلاف سنة، عبّر البطل البابلي جلجامش عن موت صديقه إنكيدو بالكلمات الواردة في العبارة أعلاه: «لقد أصبحتَ ظلاماً لا تستطيع أن تسمعني. عندما أموت، ألن أصبح مثل إنكيدو؟ يتسلل الحزن إلى قلبي، فأنا خائف من الموت».

يتحدّث جلجامش باسمنا جميعاً. فكما خاف من الموت، فإننا نخاف كلنا منه - كلّ رجل وامرأة وطفل، ويتجلّى الخوف من الموت بالنسبة لبعضنا بشكل غير مباشر، إما في شكل قلق عام، أو في شكل عَرَض نفسي آخر،

وينتاب آخرون تياراً واضحاً وواعياً من قلق الموت. ويتفجّر الخوف من الموت في بعضنا الآخر في شكل رعب يلغي كلّ شعور بالسعادة والرضا في حياتنا.

وعلى مدى عصور طويلة، حاول الفلاسفة المفكّرون تضميد جرح الموت والفناء ومساعدتنا على عيش حياة من الانسجام والسلام. وبما أنني معالج نفسي عالجت عدداً كبيراً من الأشخاص الذين ينتابهم قلق الموت، وجدت أن الحكمة القديمة، لاسيما حكمة الفلاسفة الإغريق القدماء، وثيقة الصلة بوقتنا الحالي.

وخلال عملي كمعالج نفساني، فإني لا أبجّل أسلافي المفكرين الأطباء النفسيين وعلَماء النفس العظماء في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين - بينيل، وفرويد، ويونغ، وبافلوف، وروزشاخ، وسكينر - فحسب، وإنما أيضاً الفلاسفة الإغريق الكلاسيكيين، على رأسهم أبيقور. فكلّما تعلّمت أكثر عن هذا المفكّر الأثيني العظيم، ازداد يقيني بأن أبيقور هو أول معالج نفسي وجودي، وسوف أتناول أفكاره في هذا الكتاب.

ولد أبيقور عام 341 قبل الميلاد، وتوفي سنة 270 قبل الميلاد. ويعرف معظم الناس في زمننا هذا اسمه من كلمة أبيقور أو أبيقوري للدلالة على شخص منغمس في المتع الحسيّة الراقية (خصوصاً الطعام والشراب اللذيذين). أما في

الحقيقة التاريخية، فلم يدعو أبيقور إلى المتعة الحسية، وإنما كان معنياً أكثر بتحقيق الطمأنينة (*ataraxia*).

مارس أبيقور «الفلسفة الطبية» وأصرّ على أنه كما يعالج الطبيب الجسد، يجب على الفيلسوف أن يعالج الروح. ويرى أنه لا يوجد للفلسفة إلّا هدف واحد وهو التخفيف من حدّة البؤس البشري. وما هو السبب الجذري للبؤس؟ يعتقد أبيقور أنه خوفنا الدائم من الموت. وقال إن الرؤية المخيفة للموت المحتوم تتداخل مع استمتاع المرء بحياته وتعكّر صفو متعته. وللتخفيف من حدّة الخوف من الموت، وضع تجارب فكرية قوية عديدة ساعدتني أنا شخصياً على مواجهة قلق الموت وإتاحة الأدوات التي أستخدمها لمساعدة المرضى الذين أعالجهم. وفي المناقشات الواردة في هذا الكتاب، فإني أشير في أحيان كثيرة إلى هذه الأفكار القيّمة.

علّمتني تجربتي الشخصية والعمل السريري الذي أضطلع به أن قلق الموت يتناقص ويتضاءل خلال دورة الحياة. إذ يلاحظ الأطفال وهم في سن مبكرة بصيص الموت المحيط بهم: أوراق الأشجار الميتة، والحشرات والحيوانات الأليفة النافقة، والأجداد الذين يختفون، والآباء الحزينون، ومساحات شاسعة من المقابر. وقد يلاحظ الأطفال ببساطة ويتساءلون، لكنهم يحذون حذو والديهم ويظلون صامتين، وإذا عبّروا عن قلقهم، ينتاب آباءهم القلق ويسارعون إلى إراحتهم. ويحاول البالغون في بعض الأحيان

إيجاد كلمات مهدّئة، أو نقل المسألة برمتها إلى المستقبل البعيد، أو تهدئة قلق الأطفال بحكايات تنكر وجود الموت عن القيامة، والحياة الأبدية، والجنة، واللقاء مع الأحبّة في العالم الآخر.

يكون الخوف من الموت غير ظاهر عادة بدءاً من السادسة من العمر تقريباً حتى مرحلة البلوغ، وهي السنوات التي وصفها فرويد بأنها فترة النشاط الجنسي الكامن، ثم ينبعث قلق الموت في فترة المراهقة بقوة، عندما يبدأ المراهقون يفكّرون بالموت كثيراً، ويفكّر عدد قليل منهم في الانتحار. وقد يستجيب العديد من المراهقين اليوم لقلق الموت بأن يصبحوا أسياداً ويتخلصون من فكرة الموت في حياتهم الثانية بممارسة ألعاب فيديو عنيفة. ويتحدّى آخرون الموت بروح من الدعابة السوداء، وغناء أغان تسخر من الموت، أو بمشاهدة أفلام رعب مع الأصدقاء. وفي بداية سنوات مراهقتي، كنت أذهب إلى سينما صغيرة بالقرب من دكان أبي مرتين في الأسبوع، وكنت أصرخ مع أصدقائي عندما نشاهد أفلام رعب، وأحدّق في الأفلام الكثيرة التي تصوّر وحشية الحرب العالمية الثانية. وأذكر أنني كنت أرتعد رعباً بصمت من الصدفة البحتة بأنني ولدت في عام 1931، ولم أولد قبل ذلك بخمس سنوات مثل ابن عمي هاري الذي قُتل في مذبحة احتلال نورماندي.

ويتحدّى بعض المراهقين الموت بالمجازفة بالقيام

بأعمال طائشة وجريئة. فقد حدّثني أحد مرضاي الذي كان يعاني من رُهاب (فوبيا) متعدد وخوف شديد من احتمال وقوع كارثة في أي لحظة، وأنه بدأ يمارس رياضة القفز بالمظلات عندما كان في السادسة عشرة من عمره، وهبط بالمظلة عشرات المرات. الآن، عندما يتذكّر ذلك، فإنه يعتقد أنه فعل ذلك كوسيلة ليقاوم الخوف الدائم الذي كان يمتلكه دائماً من الموت.

مع مضي السنين، تتنحّى المخاوف من الموت عند المراهقين جانباً، ويحل محلها الانهماك في المهمتين الرئيسيتين في الحياة وهما: ممارسة مهنة، وتكوين أسرة. إلّا أن قلق الموت يعود ويظهر من جديد بقوة كبيرة بعد ثلاثة عقود، عندما يغادر الأبناء بيت الأسرة، وتبدأ تلوح في الأفق نهاية العمل المهني، وعندما تنفجر أزمة منتصف العمر في وجوهنا، وعندما نصل إلى ذروة الحياة، وننظر إلى درب الحياة أمامنا، وندرك أنه لم يعد يسير صعوداً، وإنما يبدأ في الانحدار نحو التدهور والاضمحلال. ومنذ تلك اللحظة، لا تعود المخاوف من الموت بعيدة عن عقولنا أبداً.

ليس من السهل أن تعيش كلّ لحظة وأنت تفكّر في الموت، لأن ذلك كما لو كنت تحاول أن تحدّق في الشمس مباشرة: فلا يمكنك أن تفعل ذلك للحظات طويلة. وبما أننا لا نستطيع أن نعيش في هذا الخوف من الموت، فإننا نبتكر سبلاً عديدة للتخفيف من حدّته فنُسقط أنفسنا في المستقبل

من خلال أبنائنا، ونصبح أغنياء ومشهورين، ونقيم حول أنفسنا طقوساً وقائية قهرية، أو نعتنق عقيدة راسخة بوجود منقذ مطلق.

يعيش بعض الناس - الذين يثقون بمناعتهم إلى درجة فائقة - حياة بطولية، من دون إن يولوا أي اعتبار للآخرين أو لسلامتهم في معظم الأحيان. وما يزال آخرون يحاولون تجاوز الانفصال المؤلم المتعلق بالموت بواسطة الاندماج - مع شخص محبوب، أو في قضية ما، أو الانخراط في مجتمع محلي، أو الإيمان بكائن إلهي. ويُعدّ قلق الموت أمّ جميع الأديان التي تحاول، بطريقة أو بأخرى، أن تخفّف من حدّة آلام محدوديتنا. فالله الذي شُكِّل عبر الثقافات، لا يخفّف من حدّة ألم الموت والفناء من خلال رؤية عن الحياة الأبدية فحسب، وإنما يخفّف أيضاً من حدّة العزلة المخيفة، ويسكّنها من خلال تقديم وجود أبدي، ويقدّم مخططاً واضحاً لعيش حياة ذات معنى.

لكن على الرغم من أشدّ الدفاعات قوة، وأكثرها رهبة، فإننا لا نستطيع التغلب على قلق الموت بصورة كاملة أبداً: فهو موجود باستمرار، يقبع في وادٍ خفي في ثنايا العقل. وربما أننا، كما يقول أفلاطون، لا نستطيع أن نكذب على أعمق جزء من أنفسنا.

لو كنتُ مواطناً أعيش في أثينا القديمة في سنة 300 قبل الميلاد تقريباً (الفترة التي يُطلق عليها غالباً «عصر

الفلسفة الذهبي») وتملكني شعور بالرعب من الموت أو رأيت كابوساً، فإلى من سألجأ عندئذ، لأُبعد عن ذهني شبكة الخوف هذه؟ ربما توجهت إلى أغورا، الشطر في أثينا القديمة الذي يضم العديد من المدارس الفلسفية المهمة. كنت سأمرّ من أمام الأكاديمية التي أسّسها أفلاطون والتي أصبح يديرها ابن أخيه، سبوسيبوس؛ وكذلك مدرسة الليسيوم، مدرسة أرسطو الذي كان تلميذ أفلاطون ذات يوم، لكنهما كانا مختلفين فلسفياً اختلافاً كبيراً لذلك لم يصبح خلفاً له؛ وكنت سأمرّ من أمام مدارس الفلسفة الرواقية والكلبية، وأتجاهل الفلاسفة الجوالين الذين يبحثون عن تلاميذ لهم، حتى أصل أخيراً إلى حديقة أبيقور التي أظن أنني سأجد فيها ضالتي.

إلى أين يتجّه الأشخاص في وقتنا الحالي الذين يتملكهم قلق الموت بقوة؟ يسعى بعضهم لطلب المساعدة من الأهل والأصدقاء، ويلجأ آخرون إلى كنيستهم، أو يلتمسون علاجاً نفسياً. ويستطيع أشخاص آخرون قراءة كتاب مثل هذا الكتاب الذي بين أيديكم. فقد عملت مع عدد كبير من الأشخاص الذين تملكهم الخوف من الموت، وأعتقد أن الملاحظات والتأملات والمداخلات التي خرجت بها طوال حياتي من العمل في العلاج النفسي تقدّم مساعدة كبيرة ومتبصرّة، للذين لا يستطيعون تبديد قلق الموت بمفردهم.

في الفصل الأول هذا، أريد أن أؤكد على أن الخوف

من الموت يخلق مشاكل قد لا تبدو للوهلة الأولى مرتبطة مباشرة بالموت. للموت تأثير بعيد المدى يكون في معظم الأحيان غير مرئي. ومع أن الخوف من الموت قد يصيب حركة بعض الأشخاص بالشلل التام، فإن الخوف يكون غالباً مستتراً ومُقنّعاً يُعبَّر عنه في شكل أعراض يبدو أن لا علاقة لها بالموت.

يعتقد فرويد أن الكثير من الأمراض النفسية تُسفر عن الكبت الجنسي. لكني أرى أن وجهة نظره هذه ضيّقة كثيراً. فخلال عملي السريري، أدركت أن المرء قد لا يكبت نشاطه الجنسي فحسب، وإنما يكبت كينونته الحيوية كلها، لاسيما طبيعته المحدودة المتناهية.

وسأناقش في الفصل الثاني سبل تحديث قلق الموت غير الظاهرة. إذ يعاني عدد كبير من الأشخاص من القلق والاكتئاب، ومن أعراض أخرى يؤججها الخوف من الموت. وكما في الفصول التالية، سأوضح في هذا الفصل آرائي من خلال تواريخ حالات وتقنيات سريرية من خلال ممارستي، بالإضافة إلى قصص أستمّدها من بعض الأفلام والأعمال الأدبية.

وسأبين في الفصل الثالث أن مواجهة الموت ينبغي ألّا تؤدي إلى اليأس الذي يجرّد كلّ هدف في الحياة. وإنما على العكس، قد تكون تجربة يقظة أو يقظة لحياة أكثر اكتمالاً.

وتتمثل الأطروحة المركزية لهذا الفصل في أنه مع أن الموت الجسدي يدمّرنا، فإن فكرة الموت نفسها تنقذنا.

ويصف الفصل الرابع ويناقش بعض الأفكار القوية التي طرحها بعض الفلاسفة والمعالجين النفسانيين والكتّاب والفنانين الرامية إلى التغلب على الخوف من الموت. لكن، كما يشير الفصل الخامس، فقد لا تكون الأفكار وحدها كافية لمواجهة الرعب الذي يحيط بالموت. إن تآزر الأفكار والتواصل الإنساني هو أقوى مساعد لنا لمواجهة الموت، وأقترح عدة سبل عملية لتطبيق هذا التآزر في حياتنا اليومية.

يقدّم هذا الكتاب وجهة نظر تستند إلى ملاحظاتي التي جمعتها من المرضى الذين لجأوا إليَّ طلباً لمساعدتهم. لكن بما أن المراقب يؤثّر دائماً على ما يراقبه، فإني أنتقل في الفصل السادس إلى دراسة المراقب وأقدّم مذكرات عن تجاربي الشخصية مع الموت ومواقفي منه. فأنا أيضاً أصارع فكرة الموت، وبما أنني معالج نفساني محترف، فقد عملت على علاج قلق الموت طوال حياتي المهنية، وكإنسان يخيّم عليه الموت ويدنو منه أكثر فأكثر، فإني أريد أن أكون صريحاً وواضحاً في تجربتي المتعلقة بقلق الموت.

ويقدّم الفصل السابع تعليمات للمعالجين النفسانيين. إذ يتجنب المعالجون في معظم الأحيان التعامل مباشرة مع قلق الموت. ربما لأنهم لا يترددون في مواجهة الموت بأنفسهم.

لكن الأهم من ذلك، أن المدارس المهنية تقدّم تدريباً ضئيلاً على النهج الوجودي أو حتى أنها لا تقدّم أي تدريب بهذا الشأن على الإطلاق: فقد أخبرني بعض المعالجين الجدد أنهم لا يبحثون في أعماق قلق الموت، لأنهم لا يعرفون ماذا يفعلون بالإجابات التي يتلقونها. ولكي يكونوا مفيدين للمرضى المبتلين بقلق الموت، فإن المعالجين النفسانيين يحتاجون إلى مجموعة جديدة من الأفكار وإلى نوع جديد من العلاقة مع مرضاهم. ومع أنني أوجّه هذا الفصل للمعالجين النفسانيين، فإني أحاول أن أتجنب استخدام المصطلحات الطبية والمهنية الصعبة، وآمل أن يكون السرد واضحاً لجميع القراء.

❖ ❖ ❖

قد يسألني أحدهم لماذا تتناول هذا الموضوع المخيف غير السار؟ لماذا تحدّق في الشمس؟ لماذا لا تتبع نصيحة عميد الطب النفسي الأمريكي أدولف ماير الذي حذّر الأطباء النفسيين منذ قرن من الزمن، وقال: «لا تحكّ في البقعة التي لا تحكك»؟ لماذا تتطرق إلى أفظع جوانب الحياة التي لا تتغير وأكثرها ظلاماً؟ في السنوات الأخيرة، لم يؤد ظهور الرعاية الموجّهة، والعلاج النفساني لفترة قصيرة، والسيطرة على الأعراض، ومحاولات تغيير أنماط التفكير، إلّا إلى تفاقم وجهة النظر الضيّقة الأفق هذه.

لكن الموت يحكّ فعلاً. إنه يحكّ طوال الوقت. فهو معنا دائماً، يخدش باباً داخلياً، يصدر طنيناً ناعماً، لا يكاد

يُسمع، أسفل غشاء وعينا. فهو مقنّع ومختبئ، يتسرّب إلينا في أشكال عديدة ومتنوعة من الأعراض، وهو مصدر الكثير من همومنا، وضغوطنا الحياتية، وصراعاتنا.

أشعر بقوة - كإنسان سيموت ذات يوم في المستقبل غير البعيد، ولكوني طبيباً نفسياً أمضى عقوداً عديدة في معالجة قلق الموت - أن مواجهة الموت تتيح لنا، ألّا نفتح صندوق باندورا المزعج، وإنما أن نلج مرة أخرى الحياة بطريقة أكثر ثراءً وتعاطفاً.

لذلك، فإني أقدّم هذا الكتاب وأنا شديد التفاؤل. وأعتقد أنه سيساعدك على أن تحدّق في وجه الموت، وعندما تفعل ذلك، فإنك لن تخفّف من حدّة الخوف منه فقط، وإنما ستُثري حياتك أيضاً.

الفصل الثاني

تحديد قلق الموت

الموت هو كل شيء
وهو لا شيء.

- الديدان تزحف إلى الداخل،
والديدان تزحف إلى الخارج.

يخاف كلّ شخص من الموت بطريقته الخاصة. إذ يُعتبر قلق الموت لبعض الأشخاص الموسيقى الخلفية للحياة، وأن أي نشاط يثير الفكرة بأن لحظة معينة لن تأتي مرة أخرى أبداً. حتى أن فيلماً قديماً يثير مشاعر حزينة للذين لا يستطيعون التوقف عن التفكير بأن جميع الممثلين أصبحوا مجرد تراب الآن.

أما الأشخاص الذين تكون وتيرة القلق لديهم عالية وغير مسيطر عليها، وتنحو إلى الانفجار في الساعة الثالثة صباحاً، فيستيقظون وهم يلهثون فزعاً من شبح الموت، فإن فكرة أنهم سيموتون قريباً أيضاً وجميع من حولهم تستحوذ عليهم.

وتستحوذ على آخرين مخيّلة أن الموت وشيك: مسدس

مصوّب نحو رؤوسهم، فرقة إعدام نازية، أو قاطرة تسير بسرعة باتجاههم وتدهسهم، أو أنهم يسقطون من فوق جسر أو بناية شاهقة.

تتخذ سيناريوهات الموت أشكالاً حيّة: فهناك شخص حبيس داخل تابوت، فتحتا أنفه مليئتان بالتراب، لكنه واع ويشعر بأنه يرقد في الظلام إلى الأبد. وينتاب آخر شعور بأنه لن يرى أو يسمع أو يلمس شخصاً يحبّه مرة أخرى. ويشعر آخرون بألم لأنهم سيصبحون تحت الأرض بينما جميع أصدقائهم وأحبائهم فوقها. وستستمر الحياة كما كانت من دون أن يعرف ما الذي سيحدث لأسرته أو لأصدقائه أو لعالمه.

يتذوّق كلّ واحد منّا الموت عندما يغطّ في النوم كلّ ليلة أو عندما يفقد الوعي بفعل مخدّر. الموت والنوم، ثاناتوس وهيبنوس، مفردتان توأمان في اللغة اليونانية. ويشير الروائي الوجودي التشيكي ميلان كونديرا إلى أننا نتذوّق طعم الموت أيضاً من خلال فعل النسيان: «إن ما يخيف معظم الناس، ليس فقدان المستقبل عندما يموتون، وإنما فقدان الماضي. في الواقع، فإن فعل النسيان هو شكل من أشكال الموت، وهو حاضر دائماً في الحياة».

يكون قلق الموت لدى العديد من الأشخاص واضحاً ويمكن تحديده بسهولة، مهما كان محزناً. ويكون لدى أشخاص آخرين مُبطّناً ومخفيا ومستتراً وراء أعراض أخرى، ولا يمكن تحديده إلا باستكشافه، وحتى التنقيب عنه.

قلق الموت الظاهر

يخلط الكثيرون بين قلق الموت والخوف من الشر، أو الهجران، أو الفناء. ويشعر آخرون بالذهول من هول الأبدية، وأن يبقى المرء ميتاً إلى الأبد وإلى الأبد وإلى الأبد؛ ولا يستطيع آخرون فهم حالة عدم الوجود ويفكّرون في مسألة أين سيكونون عندما يموتون؛ ويركّز آخرون على رعب تلاشي عالمهم الشخصي برمته؛ ويتصارع آخرون مع مسألة حتمية الموت، كما هو موضح في هذه الرسالة التي أرسلتها إليَّ بالإيميل امرأة في الثانية والثلاثين من عمرها، تنتابها نوبات قلق الموت:

> أظن أن أقوى المشاعر جاءت من إدراك أنني أنا التي سأموت، وليس كائناً آخر مثل أنا -السيّدة- العجوز، أو أنا -المريضة مرضاً لا شفاء منه- والمستعدة للموت. أظن أنني أفكّر دائماً في الموت بطريقة غير مباشرة، باعتباره شيئاً قد يحدث، وليس شيئاً سيحدث. بعد نوبة هلع قوية انتابتني، بدأت أفكّر في الموت أكثر من أي وقت مضى، وأصبحت أعرف الآن أنه لم يعد هناك شيء يمكن أن يحدث. شعرت كما لو أنني استيقظت على حقيقة مروعة ولا يمكنني أن أعود أبداً.

يأخذ بعض الناس خوفهم بعيداً ويصلون إلى نتيجة لا يمكن تحمّلها: وهي أنه لن يعود لعالمهم أو أي ذكريات عنه

وجود في أي مكان: الشارع الذي كانوا يعيشون فيه، وعالم لقاءاتهم العائلية، وآبائهم، وأبنائهم، والبيت الصيفي على الشاطئ، ومدرستهم الثانوية، ومواقع التخييم المفضّلة لديهم - تتبخر كلّها وتتلاشى مع موتهم. لا شيء ثابت، لا شيء يدوم. ما هو المعنى المحتمل الذي يمكن أن تنطوي عليها حياة هذا الفناء؟ وتواصل الرسالة:

> بدأتُ أدرك تماماً ما هو خواء المعنى - وكيف أن كلّ ما نفعله يبدو محكوماً عليه بالنسيان، وزوال الكوكب في نهاية المطاف. تخيّلت موت والديَّ وأخواتي وصديقي وصديقاتي. في كثير من الأحيان، أفكّر كيف أن جمجمتي وعظامي، لا مجموعة افتراضية أو خيالية من الجمجمة والعظام، ستصبح ذات يوم خارج جسدي وليس في داخله. هذه الفكرة تربكني كثيراً. لا أصدّق أو أقبل الفكرة بأنني كيان منفصل عن جسدي، لذلك لا أستطيع أن أعزّي نفسي بفكرة الروح التي لا تفنى.

تضم رسالة هذه الشابة عدة مواضيع رئيسية وهي أن: الموت أصبح شخصياً بالنسبة لها؛ ولم يعد شيئاً قد يحدث أو أنه يحدث للآخرين فقط؛ وأن حتمية الموت تجعل الحياة كلها تخلو من أي معنى. وهي تعتبر أن الفكرة بوجود روح خالدة منفصلة عن جسدها المادي لا يمكن احتمالها وأنها لا تستطيع أن تجد راحة في مفهوم الحياة الآخرة. وتثير أيضاً مسألة هل النسيان بعد الموت هو نفس النسيان قبل الولادة

(وهي نقطة مهمة ستُثار مرة أخرى في مناقشتنا عن أبيقور).

أعطتني مريضة تهاجمها نوبات هلع من الموت هذه القصيدة في أول جلسة لنا:

الموت يخيّم.
وجوده يجتاحني،
يقبض عليّ بقوة، يقودني.
أصرخ من الألم.
أواصل.

الهلاك يلوح في الأفق كلّ يوم.
أحاول أن أترك أثراً
ربما كان ذلك مهماً.
الإنهماك في الحاضر.
أفضل شيء يمكنني أن أفعله.

لكن الموت يتربَّص تحت
تلك الواجهة الواقية
التي أتشبّث براحتها
مثل بطانية طفل.
البطانية نَفّاذة
في سكون الليل
عندما يعود الرعب.

لن تبقى هناك ذات
تتنفّس في الطبيعة،
لتصحّح الأخطاء،
وتشعر بالحزن الحلو.
خسارة لا يمكن تحملها،
مع أنها لا تُدرك.

الموت كلّ شيء
وهو لا شيء.

كانت تسيطر عليها الفكرة التي عبّرت عنها في الشطرين الأخيرين: الموت كلّ شيء/ وهو لا شيء. وأوضحت أن الفكرة بأن تصبح لا شيء قد استنزفتها وأصبحت كل شيء. لكن القصيدة تشمل فكرتين مهمتين مواسيتين، هما: أنه بترك أثر منها، سيصبح لحياتها معنى، وأن أفضل ما يمكنها أن تفعله أن تحتضن اللحظة الراهنة.

الخوف من الموت ليس بديلاً عن شيء آخر

يفترض المعالجون النفسيون في معظم الأحيان، خطأً، أن القلق الصريح من الموت ليس قلقاً من الموت، وإنما قناع لمشكلة أخرى. ينطبق ذلك على جينيفر، وهي امرأة تعمل في

العقارات، في التاسعة والعشرين من عمرها، لم يأخذ المعالجون السابقون نوبات الهلع التي تنتابها في الليل طوال حياتها على محمل الجد. إذ تستيقظ جنيفر مرات عديدة في الليل، مبللة بالعرق، عيناها مفتوحتان على وسعيهما، ترتجف رعباً، وترى نفسها تتلاشى، تتعثّر في الظلام إلى الأبد، وقد نسيها عالم الأحياء تماماً، وتقول لنفسها إنه لا يوجد هناك شيء مهم حقاً ما دام كلّ شيء مهدد بالفناء التام في نهاية الأمر.

كانت هذه الأفكار تراودها منذ طفولتها المبكرة. وتتذكّر بوضوح شديد أول مرة حدث لها ذلك عندما كانت في الخامسة من عمرها، عندما ركضت إلى غرفة نوم والديها وهي ترتجف خوفاً من الموت، فهدأت أمّها من روعها، وقالت لها شيئين لم تنسهما طوال حياتها:

«أمامك حياة طويلة جداً،
وليس من المنطقي أن تفكّري فيها الآن».
«عندما تتقدمين في العمر وتقتربين من الموت،
ستصبحين في سلام أو ستمرضين،
وفي كلتا الحالتين، لن يكون الموت غير مستحب».

اعتمدت جينيفر على كلمات أمها المريحة طوال حياتها، وأضافت إليها كذلك سبلاً أخرى لكي تخفّف من حدة تلك النوبات. وتذكّر نفسها بأن لديها خيار أن تفكّر في

الموت أو لا تفكّر فيه، أو تحاول أن تسحب من مخزون ذاكرتها تجارب سعيدة - عندما كانت تضحك مع صديقات الطفولة، وتستمع وتبدي إعجابها بالبحيرات التي تعكس السحب في السماء عندما كانت تتنزّه مع زوجها في جبال روكي، وتقبّل وجوه أطفالها المشرقة.

لكن على الرغم من ذلك، ظلّ الخوف من الموت يطاردها ويسلبها متعاً كثيرة في حياتها وشعورها بالرضى. ومع أنها استشارت عدداً من المعالجين نفسانيين، لم تجد فائدة كبيرة. ومع أن بعض الأدوية المختلفة قللت من حدة تلك النوبات، فإنها لم توقفها تماماً. ولم يركّز هؤلاء الأطباء على الخوف من الموت الذي يعتريها لأنهم يرون أن الموت بديل لضروب أخرى من أنواع القلق. لذلك، عزمت على ألّا أكرر أخطاء أولئك المعالجين. وأعتقد أن حلماً متكرراً قوياً كان قد راود جنيفر لأول مرة عندما كانت في الخامسة من عمرها، جعل أولئك الأطباء في حيرة من أمرهم:

> جميع أفراد أسرتي في المطبخ. يوجد على الطاولة وعاء مليء بديدان الأرض، ويجبرني أبي على أن آخذ حفنة منها، وأعصرها، ثم أشرب الحليب المستخلص منها.

إن صورة استحلاب الديدان أوحت لجميع المعالجين السابقين، بشكل يمكن فهمه، القضيب الذكري والسائل المنوي، فبدأ كلّ معالج منهم يبحث في احتمال أن يكون

الأب قد تحرّش بها جنسياً، وهذا ما خطر لي في البداية أيضاً، لكنني وضعت ذلك جانباً عندما سمعت رأي جينيفر كيف أن هذه التفسيرات أدت إلى اتجاهات خاطئة في العلاج. فعلى الرغم من أن والدها كان شخصاً قاسياً ويقول عبارات مسيئة، فإنها لا تتذكّر هي أو أخواتها أي حادث ينم عن حدوث أي نوع من الإساءة الجنسية.

ولم يبحث أحد من معالجيها السابقين في شدّة ومعنى خوفها الدائم من الموت الذي يسيطر عليها. ولهذا الخطأ الشائع تقليد عريق تعود جذوره إلى أول منشور في العلاج النفسي بعنوان: «دراسات حول الهستيريا» أصدره فرويد وبروير سنة 1895. إن القراءة المتأنية لهذا النص تكشف عن أن الخوف من الموت كان يهيمن على حياة مرضى فرويد. وكان إخفاقه في سبر أغوار الخوف من الموت أمراً محيراً لولا كتاباته اللاحقة التي تفسّر كيف استندت نظريته حول أصول العُصاب إلى افتراض وجود صراع بين مختلف القوى الغريزية اللا واعية والبدائية. وكتب فرويد أن الموت لا يمكن أن يلعب أي دور في نشأة العُصاب لأنه لا يوجد له أي تمثيل في اللاوعي، وقدّم سببين اثنين هما: الأول، أنه لا توجد لدينا تجربة شخصية عن الموت، والثاني، لا يمكننا أن نفكّر في عدم كينونتنا.

وعلى الرغم من أن فرويد كتب عن الموت بأسلوب مؤثر وحكيم في مقالات قصيرة غير منهجية مثل «مواقفنا إزاء

الموت»، التي كتبها في أعقاب الحرب العالمية الأولى، وكتابه «اجتثاث الموت»، وفق تعبير روبرت جاي ليفتون، عن الموت في نظرية تحليل نفسي رسمية أثَّرت كثيراً على أجيال من المعالجين بالإبتعاد عن الموت والاتجاه نحو ما يعتقدون بأن الموت مُمثَّل في اللاوعي، لاسيما الهجران والخصاء. وبالفعل، يمكن للمرء أن يجادل بأن تركيز التحليل النفسي على الماضي ما هو إلّا تراجع عن المستقبل وعن مواجهة الموت.

منذ بداية عملي مع جينيفر، شرعت في استكشاف مخاوفها الواضحة من الموت. لم تبدِ مقاومة: كانت متحمسة للعمل، وقررت أن تراني لأنها قرأت كتابي «العلاج النفسي الوجودي»، وأرادت أن تواجه حقائق الحياة الوجودية. وركّزت جلساتنا العلاجية على أفكارها وذكرياتها وتخيلاتها المتعلقة بالموت. وطلبتُ منها أن تدوّن بعناية ملاحظات دقيقة عن أحلامها وأفكارها عندما تداهمها نوبات الهلع من الموت.

لم تنتظر طويلاً. فقد انتابتها نوبة هلع شديدة من الموت بعد بضعة أسابيع عندما شاهدت فيلماً عن الفترة النازية. فقد هزّتها تقلبات الحياة الكاملة ونزواتها التي صُوّرت في الفيلم بعمق. فقد اختير رهائن أبرياء عشوائياً، وقُتلوا بشكل عشوائي. كان الخطر في كل مكان، ولا يوجد مكان آمن. صُعقت من أوجه التشابه بين ما رأته وما كان يجري في بيت

والديها عندما كانت طفلة: خطر نوبات الغضب المفاجئة من أبيها، وشعورها بعدم وجود مكان يمكنها أن تلجأ إليه وتبحث عن ملاذ آمن لا يستطيع أحد أن يجدها فيه - أي بالقول والسؤال بأقل قدر ممكن.

بعد فترة قصيرة، زارت بيت طفولتها، وكما اقترحت عليها، أن تقف وتتأمل أمام قبر أبيها. قد يبدو أن الطلب من مريض أن يمارس التأمل بجانب قبر شيئاً قوياً، لكن فرويد قال إنه طلب من مريض في عام 1895 أن يفعل ذلك. عندما وقفت جينيفر بجانب شاهدة قبر أبيها، خطرت لها فجأة فكرة غريبة وهي: «لا بد أنه يشعر بالبرد الآن وهو في القبر».

ناقشنا هذه الفكرة الغريبة. بدا كما لو أن فكرتها عن الموت بمكوناته غير العقلانية في طفولتها (من قبيل أن الأموات ما يزالون يشعرون بالبرد) ما تزال حيّة في مخيلتها بالإضافة إلى عقلانيتها عندما تقدمت في العمر.

بينما كانت تقود سيارتها إلى البيت بعد انتهاء جلستنا، تذكّرت أغنية كانت شائعة عندما كانت طفلة، فراحت تدندنها، وفوجئت بأنها ما تزال تتذكّر كلمات هذه الأغنية:

عندما تمرّ من أمامك عربة الموتى، هل فكّرت يوماً
أنك قد تكون أنت التالي؟
يلفّونك بملاءة بيضاء كبيرة،
ويدفنوك على عمق ستة أقدام تحت الأرض،

ويضعونك في صندوق أسود كبير،
ويغطونك بالتراب والأحجار
ويسير كلّ شيء على ما يرام، لمدة أسبوع تقريباً،
ثم يبدأ التابوت يرشح!
وتزحف الديدان إلى الداخل، وتزحف الديدان إلى الخارج،
وتلعب الديدان لعبة البينوكل فوق أنفك.
تلتهم عينيك، وتلتهم أنفك،
وتأكل الهلام بين أصابع قدميك.
دودة كبيرة ضخمة لها عيون مائجة،
تزحف في معدتك وتخرج من عينيك،
وتصبح معدتك خضراء لزجة،
ويتدفق القيح مثل كريمة مخفوقة.
تمدّها على شريحة خبز
وهذا ما تأكله عندما تموت.

بينما كانت تدندن هذه الأغنية، تدفقت إليها ذكريات أخواتها (كانت جينيفر الأصغر سناً) وهن يضايقنها بلا رحمة بغناء هذه الأغنية مرات ومرات دون أن يكترثن لكآبتها وحزنها.

كانت هذه الأغنية بمثابة تنبيه لجنيفر جعلها تفهم حلمها المتكرر بأن شربها حليب ديدان الأرض لا علاقة له بالجنس، وإنما بالموت وديدان القبر والخطر، وعدم الأمان الذي كانت تعيشه في طفولتها. هذه الرؤية - التي ظلت قابعة

في عقلها تحتفظ برؤية الطفولة عن الموت - فتحت لها آفاقاً جديدة في العلاج.

قلق الموت الخفي

قد يحتاج الأمر إلى محقق يمكنه أن يُخرج قلق الموت إلى العلن، لكن باستطاعة أي شخص، في أحيان كثيرة، سواء أكان يخضع للعلاج أم لا، أن يكشفه من خلال التأمل الذاتي. فقد تتسلل أفكار الموت إلى أحلامك وتتخللها مهما كانت مخفية عن عقلك الواعي. فكل كابوس هو حلم هرب فيه قلق الموت من حظيرته وهدّد الحالم.

إن الكوابيس توقظ النائم وتصوّر أن حياة الحالم في خطر: يهرب من قاتل لينجو بحياته، أو يسقط من علو شاهق، أو يختبئ من تهديد مميت، أو الموت فعلاً، أو يرى نفسه ميتاً حقاً.

غالباً ما يظهر الموت في الأحلام بشكل رمزي. فعلى سبيل المثال، حلم رجل في منتصف العمر يعاني من مشاكل معوية وينتابه وسواس مرضي بأنه سيصاب بسرطان المعدة وهو جالس في طائرة مع أسرته متجهين إلى منتجع في جزر الكاريبي، ثم وجد نفسه مستلقياً على الأرض، مكوراً على نفسه من شدة الألم في معدته، فاستيقظ مذعوراً، وأدرك

على الفور معنى الحلم: أنه مات بسرطان المعدة، وقد استمرت الحياة بدونه.

أخيراً، إن مواقف معينة في الحياة تثير دائماً قلق الموت: كالإصابة بمرض خطير، أو وفاة شخص عزيز، أو تهديد خطير لأمن المرء - مثل التعرّض للاغتصاب، أو الطلاق، أو الفصل من العمل، أو السرقة. إن التفكير في حدث كهذا سيؤدي بصورة عامة إلى ظهور مخاوف صريحة من الموت.

القلق من لا شيء
هو في الحقيقة قلق من الموت

قال عالم النفس رولو ماي منذ سنوات مازحاً إن القلق من لا شيء، قد يتحوّل إلى قلق من شيء ما. بعبارة أخرى، فإن القلق من لا شيء سرعان ما يرتبط بأشياء ملموسة. وتوضح قصة سوزان فائدة هذا المفهوم عندما ينتاب المرء مستوى عالياً من القلق بشكل غير متناسب حول حدث ما.

جاءت سوزان، وهي امرأة أنيقة في منتصف العمر، محاسبة كفؤة، لاستشارتي بسبب خلاف نشب بينها وبين ربّ عملها. التقينا لبضعة أشهر، وفي النهاية تركت عملها، وأنشأت شركة منافسة وناجحة إلى درجة كبيرة.

بعد عدة سنوات، عندما اتصلت بي لتطلب موعداً طارئاً، لم أميّز صوتها إلّا بصعوبة، فقد كان صوت سوزان المرأة المتفائلة والهادئة عادة، مرتعشاً وهلعاً. وعندما رأيتها في وقت متأخر من ذلك اليوم، أثار مظهرها فزعي: فقد رأيتها مشعثة الشعر، مضطربة، وجهها أحمر، وعيناها متورمتان من البكاء، تلّف حول رقبتها ضمادة متسخة قليلاً، وهي تلك المرأة الهادئة والأنيقة عادة.

بتردد، حكت لي قصتها. فقد أُدخل ابنها جورج، وهو شاب مسؤول لديه عمل جيد، السجن بتهم تتعلق بالمخدرات. فقد أوقفته دورية شرطة لارتكابه مخالفة مرورية بسيطة، لكنهم وجدوا كوكايين في سيارته. وتبين أنه كان يتعاطى مخدرات، وبما أنه كان يخضع للعلاج للتعافي من المخدرات برعاية الولاية عندما كان يقود سيارته وهو تحت تأثير المخدر، كانت هذه ثالث جريمة تتعلق بالمخدرات، فحُكم عليه بالسجن لمدة اثني عشر شهراً يمضيها في برنامج إعادة تأهيل مدمني المخدرات.

لم تتوقف سوزان عن البكاء لمدة أربعة أيام، ولم تستطع أن تنام أو تأكل، ولم تذهب إلى عملها (لأول مرة منذ عشرين سنة). وفي الليل، كانت تعذّبها رؤى فظيعة عن ابنها: وهو يشرب من قنينة في كيس ورقي بني، أسنانه وسخة منخورة، يلفظ أنفاسه الأخيرة في بالوعة.

قالت: «سيموت في السجن»، وأضافت أنها بذلت كل

ما بوسعها لإطلاق سراحه. بدت منهارة وهي تنظر إلى صوره عندما كان طفلاً - شعر أشقر مجعّد ملائكي، وعينان وادعتان - يعد بمستقبل رائع.

كانت سوزان ترى نفسها امرأة ذكية، واسعة الحيلة، عصامية، شقّت طريقها في الحياة وحققت نجاحاً كبيراً على الرغم من والديها الفاشلين المخيبين للآمال. وعلى الرغم من كلّ ذلك، فإنها تشعر الآن بالعجز التام، ولا تعرف ماذا تفعل.

سألت: «لماذا فعل بي ذلك؟ إنه عقوق، تخريب متعمد لجميع الخطط التي رسمتها له. ماذا يمكن أن يكون غير ذلك؟ ألم أعطه كلّ شيء - ألم أمنحه كلّ وسيلة ممكنة لكي ينجح - ألم أوفر له أفضل تعليم، ألم أقدم له دروساً في التنس والبيانو وركوب الخيل؟ ويكافئني بهذه الطريقة؟ يا له من عار - تخيّل أن يكتشف أصدقائي ذلك». كانت سوزان تحترق حسداً عندما تفكّر في أبناء صديقاتها الناجحين.

كان أول شيء فعلته أنني ذكّرتها بالأشياء التي تعرفها. وأن رؤيتها لابنها في البالوعة شيء غير عقلاني، كأنها ترى كارثة بينما لا توجد كارثة، وقلت لها إنه أحرز بصورة عامة تقدماً جيداً: فهو في برنامج إعادة تأهيل جيد، ويعالجه طبيب ممتاز. وقلت لها إن التعافي من الإدمان قلما يخلو من تعقيدات: فلا مفر من الانتكاسات التي تكون عادة انتكاسات متعددة. وبالطبع، كانت تعرف ذلك، فقد أنهت مؤخراً

أسبوعاً كاملاً من العلاج الأسري في برنامج تعافي ابنها، ولم يشاركها زوجها مخاوفها المتعلقة بابنهما.

وكانت تعرف أيضاً أن سؤالها: «لماذا فعل جورج بي ذلك؟» غير عقلاني، وهزّت رأسها موافقة عندما قلت لها إن عليها أن تُخرج نفسها من هذه الصورة. فانتكاسته لا علاقة لها بها.

إن أي أمّ ستكون منزعجة جداً لانتكاسة ابنها الذي يتعاطى مخدرات، ومن فكرة وجوده في السجن، لكن ردة فعل سوزان مُبالغ فيها كثيراً. وبدأتُ أشكُّ بأن قدراً كبيراً من قلقها هذا ناجم من مصدر آخر. أدهشني شعورها الشديد بالعجز، فقد كانت تُصوّر نفسها دائماً بأنها امرأة ذكية، وها هي الآن محطمة لأنه لم يكن بوسعها أن تفعل شيئاً لإنقاذ ابنها (إلّا أن تبتعد عن حياته).

لكن لماذا يُعتبر جورج محورياً إلى درجة كبيرة في حياتها؟ نعم، فهو ابنها، لكنه أكثر من ذلك: فهو حيوي إلى درجة كبيرة في حياتها، كما لو أن حياتها كلّها تعتمد على نجاحه. كنت قد ناقشت كيف أن الأبناء يمثّلون لكثير من الآباء مشروع خلودهم. وقد أثارت هذه الفكرة اهتمامها، وأقرّت بأنها كانت تأمل في أن تمتد إلى المستقبل من خلال ابنها جورج، لكنها أصبحت تعرف الآن أنها يجب أن تتخلّى عن ذلك.

قالت: «إنه ليس قوياً بما يكفي ليواصل هذه المهمة».

فسألتها: «وهل يوجد طفل قوي بما يكفي للقيام بذلك؟» وأضفت، «والأكثر من ذلك، فإن جورج لم يقبل المهمة التي رسمتها له، لذلك، فإن سلوكه وانتكاسته لا علاقة لهما بك».

عندما سألتها في نهاية الجلسة تقريباً عن الضمادة التي تلّفها حول رقبتها، قالت إنها أجرت منذ فترة قصيرة عملية تجميل لشدّ رقبتها، وعندما واصلت سؤالها عن العملية الجراحية التي أجرتها، شعرت بالضيق، وحاولت أن تعود إلى موضوع ابنها الذي جاءت لاستشارتي بسببه.

لكنّي ألححت عليها.

«أخبريني أكثر عن السبب الذي دفعك لإجراء هذه العملية التجميلية».

فقالت: «حسناً، أنا أكره ما أحدثته الشيخوخة بجسدي - ثدياي، ووجهي، خصوصاً رقبتي المتهدلة. هذه العملية التجميلية هدية عيد ميلادي لنفسي».

«أي عيد ميلاد؟»

«كان عيد ميلادي ستة وصفر الأسبوع الماضي».

قالت إنها بلغت الستين من عمرها، وأدركت أن الزمن

بدأ ينفد (قلت لها إنني بلغت السبعين من عمري)، ثم لخصت كل ذلك وقلت:

«إني متيقن من أن شعورك بالقلق مُبالغ فيه، لأن جزءاً منك يعرف جيداً أن الانتكاسات تحدث في كل دورة علاج من الإدمان تقريباً. أظن أن شيئاً من قلقك مصدره مكان آخر وقد حوّلته إلى جورج».

متشجعاً من إيماءة سوزان القوية، تابعتُ قائلاً: «أظن أن قدراً كبيراً من قلقك يتركز حول نفسك ولا علاقة له بجورج. إنه يتعلق بعيد ميلادك الستين، وإدراكك بالشيخوخة واقتراب الموت. أظن أنك لا بد تسألين نفسك في أعماقك بعض الأسئلة المهمة: ماذا ستفعلين في السنوات المتبقية من حياتك؟ ما هو الشيء الذي سيمنحك معنى، خصوصاً الآن عندما أدركتِ أن جورج لن يشغل هذه المهمة؟

شيئاً فشيئاً، تحوّل سلوك سوزان من نفاد صبر إلى اهتمام شديد، وقالت: «لم أفكّر كثيراً في الشيخوخة وفي أن الزمن بدأ ينفد، ولم يُثر ذلك في علاجنا السابق، لكنني أتفهم وجهة نظرك».

في نهاية الجلسة، نظرت إليّ، وقالت: «لا أستطيع أن أتخيّل كيف ستساعدني أفكارك، لكنني سأقول لك هذا: لقد لفتَّ انتباهي خلال الخمس عشرة دقيقة الماضية. هذه أطول

فترة زمنية خلال أربعة أيام لم يهيمن فيها جورج على تفكيري تماماً».

حدّدنا موعداً لجلسة أخرى في الأسبوع التالي في ساعة مبكرة من الصباح. كانت تعرف من عملنا السابق أن فترات الصباح لديَّ مخصصة للكتابة وعلّقت على ذلك بالقول إنني أخالف الآن النمط الذي أتبعه، وقلت لها إنني سأغيّر جدول مواعيد جلساتي لأنني سأسافر بضعة أيام في الأسبوع المقبل لأحضر حفل زفاف ابني.

رغبة مني في أن أساهم بأي شيء قد يكون مفيداً، أضفت وهي تتهيأ لتغادر: «إنه زواج ابني الثاني يا سوزان، وإني أتذكّر أنني مررت بفترة سيئة أثناء فترة طلاقه - إنه شيء فظيع أن يشعر الوالد بالعجز. لذلك، فإني أعرف من تجربتي الشخصية مدى الرعب الذي تشعرين به. فالرغبة في مساعدة أبنائنا متأصلة فينا».

في الأسبوعين التاليين، ركّزنا بدرجة أقل بكثير على جورج، وأكثر بكثير على حياتها الخاصة. فقد خفّت حدة قلقها على جورج إلى درجة كبيرة. واقترح معالجه النفسي (وقد وافقتُ على ذلك) أن من الأفضل أن تقطع سوزان وجورج التواصل بينهما لبضعة أسابيع. أرادت أن تعرف المزيد عن الخوف من الموت وكيف يواجه معظم الناس ذلك، وشاركتها العديد من أفكاري المتعلقة باضطراب قلق

الموت الواردة في هذه الصفحات. وفي الأسبوع الرابع، قالت إنها شعرت بأنها عادت إلى طبيعتها الأولى، وحددنا موعد جلسة متابعة واحدة بعد عدة أسابيع.

عندما سألتها في الجلسة الأخيرة ما هو الشيء الأكثر فائدة الذي وجدته في عملنا معاً، ميّزت بوضوح بين الأفكار التي اقترحتها وبين وجود علاقة هادفة معي.

فقالت: «إن الشيء الأكثر قيمة هو عندما حدثتني عن ابنك. فقد تأثرت كثيراً أنك تواصلت معي بهذه الطريقة. أما الأشياء الأخرى التي ركّزنا عليها - كيف أنني حوّلت المخاوف المتعلقة بحياتي وموتي إلى جورج - بالتأكيد لفتت انتباهي. أظن أنك كنت محقاً... لكن بعض الأفكار - كالتي استشهدت بها من أبيقور - كانت في غاية الأهمية... أوه... عقلانية ومنطقية، ولا يمكنني أن أقول لك كم أنها ساعدتني. لا شك في أن شيئاً قد حدث في جلساتنا وكان فعالاً إلى درجة كبيرة».

كان الفصل بين الأفكار والتواصل نقطة أساسية (انظر الفصل الخامس). ومهما كانت الأفكار مفيدة، فإنها تكتسب قوة من خلال التواصل الحميم مع الآخرين.

وعند نهاية الجلسة تقريباً، ذكرت سوزان أشياء مذهلة عن بعض التغييرات المهمة التي طرأت على حياتها. «إحدى أكبر مشاكلي هي أنني منعزلة جداً في عملي. كنت أعمل

محاسبة قانونية لسنوات عديدة، وهي معظم سنوات حياتي في العمل، وبدأت أفكّر الآن كم كان ذلك سيئاً بالنسبة لي. فأنا امرأة منفتحة أعمل في مهنة انطوائية. أحبّ أن أتبادل الأحاديث مع الآخرين وأقيم علاقات معهم، أما العمل كمحاسبة، فهو شيء رهباني جداً. وشعرت أنني بحاجة إلى أن أغيّر ما أفعله، وفي الأسابيع القليلة الماضية، تحدّثنا أنا وزوجي بجدية عن مستقبلنا. ما يزال لديّ وقت لأمارس مهنة أخرى. إني أكره أن أتقدّم في العمر، وعندما أنظر إلى الوراء، أدرك أنني لم أحاول أن أفعل أي شيء آخر».

وقالت إنها وزوجها كانا يتحدثان في الماضي كثيراً عن حلمهما في أن يشتريا نُزلاً صغيراً للمبيت والإفطار في بلدة نابا فالي، وأصبح ذلك شيئاً جدياً الآن، فقد أمضيا عطلة نهاية الأسبوع الماضي مع دلال عقارات، وشاهدا عدة نزل معروضة للبيع.

بعد ستة أشهر تقريباً، تلقيت رسالة من سوزان مكتوبة على ظهر صورة نزل ريفي جميل في نابا فالي، تحثّني فيها على زيارته، وقالت: «ستكون الليلة الأولى على حساب النُزل».

توضح قصة سوزان عدة نقاط: الأولى، قلقها غير المتناسب. بالطبع كانت حزينة لأن ابنها دخل السجن. وهل يوجد أب أو أمّ ليسا كذلك؟ لكن استجابتها أيضاً كانت

كارثية. فقد تعرض ابنها لصعوبات كثيرة نتيجة تعاطيه المخدرات لسنوات عديدة، وتعرّض لانتكاسات أخرى.

كان تخميني صحيحاً عندما ركّزتُ على الضمادة التي تلّفها حول رقبتها، الدليل على أنها أجرت جراحة تجميلية. لكن مجازفة الخطأ كانت ضئيلة، لأن لا أحد في عمرها لا يشعر بالقلق من الشيخوخة. لقد أثارت جراحتها التجميلية و«مؤشر» عيد ميلادها الستين فيها قدراً كبيراً من القلق الخفي من الموت الذي نقلته إلى ابنها. وفي جلسات علاجنا، جعلتها تدرك مصدر قلقها وحاولت أن أساعدها على مواجهته.

صُدمت سوزان لعدة أسباب: أن جسدها بِدأ يشيخ، وأن ابنها كان يمثّل بالنسبة لها مشروع خلودها، وأنها لا تملك سوى قدرة محدودة لمساعدة ابنها أو لوقف شيخوختها. وفي النهاية، أدى إدراكها بأنها تراكم جبلاً من الندم في حياتها إلى حدوث تحوّل كبير في حياتها.

هذا هو أول مثال من بين أمثلة عديدة سأقدّمها في هذا الكتاب تثبت أننا نستطيع أن نفعل أكثر من الحدّ من قلق الموت فقط. فقد يكون الوعي بالموت بمثابة تجربة يقظة، وحافزاً مفيداً جداً لإجراء تغيرات كبرى في الحياة.

الفصل الثالث

تجربة اليقظة

يُعدّ إبنزر سكرووج أحد أفضل الشخصيات المعروفة في الأدب، ذلك الرجل العجوز الجشع، المُنعَزِل، اللئيم، في رواية تشارلز ديكنز «ترنيمة عيد الميلاد». فقد حدث شيء لإبنزر سكرووج في نهاية الرواية - تحوّل ملحوظ في حياته، فذاب وجهه الجليدي، وأصبح شخصاً رقيقاً، كريماً، متلهفاً لمساعدة العاملين لديه وزملائه.

ماذا حدث؟ ما الذي جعل سكرووج يتغيّر هكذا؟ ليس ضميره، وليس دفء أنشودة عيد الميلاد، وإنما شكل من أشكال العلاج بالصدمة الوجودية، أو كما سأشير إليها في هذا الكتاب، تجربة اليقظة. إذ زار «شبح المستقبل» (شبح عيد الميلاد الذي لم يأتِ بعد) سكرووج، وأعطاه جرعة قوية من العلاج بالصدمة بمنحه نظرة مسبقة عمّا سيجري له في المستقبل. فرأى سكرووج جثته المهملة، وشاهد الغرباء وهم يرهنون ممتلكاته (حتى ملاءات سريره وملابس نومه) وسمع المتحلقين حوله وهم يناقشون موته باستخفاف، ثم أخذ

«شبح المستقبل» سكرووج إلى باحة الكنيسة وأراه قبره. عندما حدّق سكرووج في شاهدة قبره، ولمس بأصابعه حروف اسمه، طرأ عليه تحوّل كبير، ثم نرى سكرووج في المشهد التالي، شخصاً جديداً شفوقاً.

توجد في الأعمال الأدبية والأفلام العظيمة أمثلة عديدة عن تجارب اليقظة (مواجهة الموت التي تُثري الحياة). إذ يواجه بيير، بطل رواية تولستوي الملحمية «الحرب والسلام»، حكم الإعدام رمياً بالرصاص، لكنه يحصل على عفو في اللحظة الأخيرة بعد أن أُعدم عدد من الرجال أمام عينيه. قبل أن يحدث ذلك، كان بيير روحاً ضائعة، لكنه تغيّر وعاش حياة مليئة بالحماسة والتصميم حتى نهاية الرواية. (في الحياة الواقعية، حصل دوستويفسكي الذي كان في الحادية والعشرين من عمره على عفو في اللحظة الأخيرة، وتحوّلت حياته بطريقة مشابهة).

ذكّرنا المفكرون الأوائل الذين سبقوا تولستوي بزمن طويل - منذ بداية الكلمة المكتوبة - بالعلاقة المترابطة بين الحياة والموت. فقد علّمنا الرواقّيون (مثل كريسيبوس وزينون وشيشرون وماركوس أوريليوس) أن نعرف كيف نعيش بشكل جيد هو أن نعرف كيف نموت بشكل جيد، وبالمقابل، فأن نعرف كيف نموت بشكل جيد، هو أن نعرف كيف نعيش بشكل جيد. وقال شيشرون: «التفلسف هو أن تستعد للموت»؛ وكتب القديس أغسطينوس: «لا يولد الإنسان إلّا

في وجه الموت». وفي العصور الوسطى، كان الكثير من الرهبان يحتفظون بجمجمة بشرية في مقصورتهم لتركيز أفكارهم على الموت وتأثيره على سلوك حياتهم. واقترح مونتين أن تكون غرفة الكتابة مطلّة على المقبرة لشحذ تفكير المرء. بهذه الطرق وبسبل عديدة أخرى، يذكّرنا المعلّمون العظام على مدى العصور أنه على الرغم من أن جسدية الموت تدمّرنا، فإن فكرة الموت تنقذنا.

على الرغم من أن جسدية الموت تدمّرنا، فإن فكرة الموت تنقذنا. لنتفحّص هذه الفكرة عن كثب. تنقذنا؟ من ماذا؟ وكيف تنقذنا فكرة الموت؟

الفرق بين «كيف هي الأشياء» و«ما هية الأشياء»

توضح جدلية هايدغر، الفيلسوف الألماني في القرن العشرين، هذه المفارقة. فقد اقترح نمطين اثنين للوجود: النمط اليومي والنمط الوجودي (أنطولوجي) (مشتقة من «أنطو» (الوجود) واللاحقة «لوجي» (دراسة)). ففي نمطك اليومي، تكون مستغرقاً تماماً في محيطك، وتُعجب كيف تسير الأمور في العالم، أما في النمط الوجودي، فإنك تركّز على معجزة «الوجود» نفسها وتقدرّها وتُعجب بأن الأشياء موجودة، أي أنك موجود.

ثمة فرق كبير بين كيف تكون الأشياء وما هية الأشياء. فعندما تكون منهمكاً تماماً في النمط اليومي، فإنك تتجّه نحو الشواغل اليومية العابرة كالمظهر الجسدي، أو أسلوب الحياة، أو الممتلكات، أو المكانة. وعلى عكس ذلك، فإنك لا تكون في النمط الوجودي «الأنطولوجي» أكثر وعياً بالوجود والفناء وخصائص الحياة الأخرى الثابتة فحسب، وإنما تكون أيضاً أكثر قلقاً وأكثر استعداداً لإحداث تغييرات مهمة، وتتعامل مع مسؤوليتك الإنسانية الأساسية لبناء حياة حقيقية في المشاركة والتواصل والمعنى وتحقيق الذات.

تدعم تقارير عديدة حول التغيرات الدراماتيكية والدائمة التي حفزّتها المواجهة مع الموت هذا الرأي. وخلال عملي المكثّف على مدى عشر سنوات مع مرضى مصابين بالسرطان يواجهون الموت، وجدت أن العديد منهم قد تغيّروا بشكل إيجابي وكبير ولم يستسلموا لليأس المخدّر، فأعادوا ترتيب أولويات حياتهم من خلال التقليل من الاهتمام بالأمور الحياتية التافهة، وأصبحت لديهم القدرة على الاختيار بألّا يفعلوا الأشياء التي لم يكونوا يرغبون بها، وبدأوا يتواصلون بشكل أعمق مع الأشخاص الذين يحبونهم، ويقدرّون أكثر حقائق الحياة الأساسية - تغيّر الفصول، وجمال الطبيعة، وآخر عيد ميلاد لهم، أو آخر رأس سنة جديدة.

وقال عدد كبير منهم إن مخاوفهم من الأشخاص الآخرين قد تضاءلت، وازدادت رغبتهم في المغامرة، ولم

يعودوا يشعرون بالقلق كثيراً من أن يُرفضوا. وعلّقت إحدى المريضات مازحة: «إن السرطان يعالج الأمراض العصبية النفسية»، وقالت لي مريضة أخرى: «من المؤسف أنه كان عليَّ أن أنتظر حتى الآن، حتى بدأ السرطان ينهش جسدي، لكي أتعلم كيف أعيش».

اليقظة في نهاية الحياة:
رواية تولستوي «إيفان إيليتش»

في رواية تولستوي «موت إيفان إيليتش»، أصيب بطل الرواية - وهو بيروقراطي في منتصف العمر، متغطرس، أناني - بمرض عضال في بطنه وكان يتألم كثيراً. وعندما شارف على الموت، أدرك إيفان إيليتش أنه أبعد عن نفسه طوال حياته فكرة الموت، وانهمك في الأمور المتعلقة بمكانته ومظهره وأمواله. وبدأ يغضب من كل شخص من حوله يُنكر حالته ويكذب عليه بتقديم آمال لا أساس لها من الصحة بأنه سيتماثل للشفاء.

وبعد حديث مذهل دار بينه وبين أعمق جزء من نفسه، استيقظ في لحظة وضوح شديد على الحقيقة بأنه يموت الآن بكل هذا الألم لأنه عاش حياة سيئة، ولأن حياته كلّها لم تكن حياة جيدة، وأنه بابتعاده عن الموت، فإنه يبتعد عن الحياة أيضاً. ويقارن حياته بالتجربة التي عاشها في كثير من

الأحيان في عربات السكك الحديدية عندما كان يخيّل إليه أنه يمضي إلى الأمام، لكنه في الواقع، كان يتدحرج إلى الخلف. باختصار، أصبح يدرك وجوده وكينونته.

وعلى الرغم من اقتراب الموت بسرعة من إيفان إيليتش، كان يرى أنه ما يزال أمامه وقت. وبدأ يدرك بأنه ليس هو الذي سيموت فقط، وإنما ستموت جميع الكائنات الحية أيضاً. وبدأت تنتابه فجأة مشاعر الحب والشفقة، فبدأ يشعر بالمودة تجاه الآخرين: تجاه ابنه الصغير الذي بدأ يقبّل يده، والخادم الذي بدأ يعامله بطريقة طبيعية مهذبة، وللمرة الأولى، بدأ يحبّ زوجته الشابة، وبدأ يشفق عليهم جميعاً، وشعر بالندم للمعاناة التي سبّبها لهم، وفي النهاية، لم يمت من الألم، وإنما من بهجة شعوره بالشفقة والمحبة.

لا تعتبر قصة تولستوي هذه تحفة أدبية فقط، وإنما تعتبر أيضاً درساً تعليمياً قوياً، يُطلب من الذين يُدرَّبون على رعاية الأشخاص الذين على فراش الموت وتقديم الراحة لهم، قراءتها.

إذا كان هذا الوعي بالوجود يؤدي إلى تغيير شخصي مهم، فكيف يمكنك إذاً أن تنتقل من نمط الحياة اليومية إلى نمط ملائم أكثر من أجل التغيير؟ لا من مجرد الرغبة وتمني ذلك أو أن تضغط على أسنانك وتصرّ عليها، وإنما يتطلب الأمر عادة تجربة ملحة توقظ الشخص وتخرجه من النمط

اليومي وتعيده إلى النمط الوجودي. وهذا ما أطلق عليه اسم «تجربة اليقظة».

لكن أين هي تجارب اليقظة المتوفرة لدينا في حياتنا اليومية، بالنسبة للأشخاص الذين لا يواجهون السرطان القاتل، أو فرقة إعدام، أو زيارة من شبح المستقبل؟ في تجربتي، فإن المحفزات الرئيسية لتجربة اليقظة تتمثّل في أحداث الحياة الملحّة:

الحزن على فقدان شخص تحبّه
مرض يهدد حياة المرء
انتهاء علاقة حب حميمة
بعض معالم الحياة الرئيسية مثل أعياد الميلاد (بمناسبة بلوغ الخمسين، والستين، والسبعين من العمر، وما إلى ذلك)
صدمات كارثية، مثل حريق أو اغتصاب أو سرقة
مغادرة الأبناء البيت عندما يكبرون (العش الفارغ)
فقدان وظيفة أو تغيير مهنة
تقاعد
الانتقال إلى دار للمسنين.
وأخيراً، قد تكون الأحلام القوية التي تنقل رسالة من ذاتك العميقة بمثابة تجارب يقظة.

توضح كلّ قصة من القصص التي سأوردها المستمّدة

من ممارستي في العلاج النفسي، شكلاً مختلفاً من تجربة اليقظة. ويمكن استخدام الأساليب التي أستخدمها مع مرضاي مع أي شخص: بإمكانك تعديل كلّ أسلوب منها، ولا تستخدمها لاستكشاف ذاتك فقط، وإنما لمساعدة الأشخاص الذين تحبّهم.

الحزن كتجربة يقظة

قد يوقظ الحزن والفقدان شخصاً ويجعله يدرك وجوده - كما حدث لأليس، أرملة منذ فترة قصيرة، كان عليها أن تتعامل مع الحزن والانتقال إلى دار للمسنين؛ ولجوليا التي كشف حزنها على وفاة إحدى صديقاتها عن قلقها من الموت؛ وجيمس الذي دفن ألم موت أخيه لسنوات.

الانتقال إلى الأبدية: أليس

عالجت أليس لفترة طويلة من الزمن. كم دامت فترة علاجها؟ تشبثّوا بكراسيكم أيها القراء الشباب الذين تعرفون أن فترة العلاج يجب أن تكون قصيرة. لقد عالجتها لأكثر من ثلاثين سنة.

ليس ثلاثين عاماً متتالية (مع أنني أريد أن أسجّل هنا أن بعض الأشخاص يحتاجون إلى هذا القدر من الدعم

المتواصل). اتصلت بي أليس - التي كانت تمتلك وتدير مع زوجها ألبرت متجراً للآلات الموسيقية - لأول مرة عندما كانت في الخمسين من عمرها بسبب الخلافات المتزايدة مع ابنها ومع عدة أصدقاء وزبائن. التقينا في جلسات علاج فردية لمدة عامين، ثم في جلسات علاج جماعي لمدة ثلاث سنوات. ومع أنها تحسّنت كثيراً، فقد عادت عدة مُرات خلال الخمس والعشرين سنة التالية لمعالجة أزمات حياتية كبيرة. كانت زيارتي الأخيرة لها بجانب سريرها قبل وفاتها بفترة قصيرة وهي في الرابعة والثمانين من عمرها. علّمتني أليس أشياء كثيرة، خصوصاً فيما يتعلق بالمراحل المتوترة في النصف الثاني من حياتها.

حدثت القصة التالية في المرحلة العلاجية الأخيرة التي بدأت عندما كانت في الخامسة والسبعين من عمرها واستمرت لمدة أربع سنوات. طلبت أليس مساعدتي عندما أصيب زوجها بمرض الزهايمر، وقالت إنها بحاجة إلى المساعدة والدعم: فلا توجد محنة مرعبة وكابوسية أكثر من رؤية عقل شريك حياتك وهو يتآكل أمامك شيئاً فشيئاً ومن دون توقف.

عانت أليس كثيراً عندما كان زوجها يمرّ عبر جميع تلك المراحل القاسية: في البداية، فقدان الذاكرة الجذري القصير الأجل، مثل فقدان المفاتيح والمحافظ، ثم نسيان المكان الذي ركن فيه سيارته، وتجولها في شوارع المدينة بحثاً عن

السيارة الضائعة، ثم مرحلة ضياعه في الشوارع وإعادته إلى البيت بمرافقة الشرطة، ثم تدهور عاداته في النظافة الشخصية، ثم الانشغال الشديد بالنفس الذي يرافقه فقدان الشعور بالتعاطف. أما الرعب الأخير الذي تملك أليس، فقد بدأ عندما لم يعد زوجها البالغ خمسة وخمسين عاماً يعرفها.

بعد وفاة ألبرت، وجّهنا اهتمامنا إلى الحزن، خصوصاً التوتر الذي كان ينتابها بين الحزن والراحة - حزنها على فقدان ألبرت الذي عرفته وأحبّته منذ أن كانت فتاة مراهقة، وشعورها بالارتياح لتحررها من المعاناة الثقيلة لعبء العناية الدائمة بذلك الشخص الذي أصبح غريباً عليها.

بعد الجنازة ببضعة أيام، وبعد أن عاد أصدقاؤها وأفراد أسرتها إلى حياتهم اليومية، ورأت أمامها بيتاً خاوياً، بزغ لديها خوف جديد: فقد بدأ يعتريها الذعر من أن شخصاً قد يقتحم بيتها في الليل. لم يتغيّر أي شيء في الخارج. فقد كان الحيّ الذي تعيش فيه مستقراً وآمناً ينتمي إلى الطبقة الوسطى، وكان جيرانها ودودين تعرفهم معرفة جيدة، ويقيم شرطي في نفس المبنى. ربما بدأت أليس تشعر بعدم الأمان والحماية بسبب غياب زوجها الذي على الرغم من أنه كان عاجزاً جسدياً منذ عدة سنوات، فإن مجرد وجوده كان يمنحها شعوراً بالأمان. وفي النهاية، مكنّها حلم حلمت به من فهم مصدر رعبها هذا.

أنا جالسة على حافة مسبح أضع ساقيَّ في الماء، وبدأت أشعر بالخوف عندما بدأت أوراق شجرة ضخمة تزحف نحوي تحت الماء. أحسست بها تلامس ساقيَّ - آه... حتى الآن، فإن مجرد التفكير بها يجعل قشعريرة تسري في جسدي. كانت سوداء وضخمة وبيضاوية، أحاول أن أحرّك قدميَّ لأُحدث موجات تبعد أوراق الشجرة، لكن قدماي كانتا مثقلتين بأكياس رمل تشداهما إلى الأسفل، أو ربما كانت أكياساً مليئة بالجير.

وأضافت: «في تلك اللحظة تملكني الرعب، فاستيقظت وأنا أصرخ، ولم أستطع أن أنام مرة أخرى لبضع ساعات حتى لا أرى الحلم مرة أخرى».

أحد تداعياتها في الحلم أضاء معنى الحلم.

سألتها: «أكياس مليئة بالجير؟ ماذا يعني ذلك بالنسبة لك؟»

فأجابت: «الدفن. ألم يكونوا يُلقون بالجير في المقابر الجماعية في العراق؟ وفي لندن أيضاً أثناء الطاعون الأسود؟»

إذاً الشخص المتطفل هو الموت. موتها هي. فقد جعلها موت زوجها مكشوفة أمام الموت.

ثم قالت: «إذا كان من الممكن أن يموت، فمن الممكن أن أموت أنا أيضاً».

بعد عدة أشهر من وفاة زوجها، قررت أليس أن تنتقل من منزلها الذي عاشت فيه أربعين سنة إلى دار للمسنين يقدّم الرعاية والدعم الطبي الذي تحتاج إليه بسبب إصابتها بارتفاع ضغط دم شديد، وأصبحت قدرتها على الرؤية ضعيفة لإصابتها بالضمور البقعي.

بدأت أليس تفكّر الآن في الطريقة التي ستتصرّف فيها بممتلكاتها، ولم يكن هناك مكان في عقلها لتفكر في أي شيء آخر. فقد كان الانتقال إلى شقة صغيرة من بيت كبير مؤلف من أربع غرف نوم مليء بقطع الأثاث والتذكارات ومجموعة من الآلات الموسيقية العتيقة، يعني بطبيعة الحال إنها يجب أن تتخلّص من مقتنيات كثيرة. ولم يكن لدى ابنها الوحيد الذي يعمل حالياً في الدنمارك ويعيش في شقة صغيرة مكاناً يتسع لأي من أغراضها. وكان من أصعب الخيارات المؤلمة التي يجب أن تتخذها، ما الذي يجب أن تفعله بالآلات الموسيقية التي جمعتها هي وزوجها ألبرت طوال حياتهما. وفي أحيان كثيرة، كان بإمكانها أن تسمع في سكون ووحدة حياتها التي بدأت تنكمش وتتقلص صوت الأوتار الشبحية عندما كان جدّها يعزف على آلة التشيلو باولو تيستور 1751، أو زوجها وهو يعزف على آلة الكلافاس البريطانية 1775 التي كان مغرماً بها، بالإضافة إلى آلة الكونسرتينا الإنكليزية والفلوت المثمّن الذي قدّمهما لهما والداها هدية زفافهما.

كانت في كلّ قطعة في بيتها ذكريات أصبحت هي مالكتها الوحيد، وقالت لي إن كلّ قطعة منها ستذهب إلى أناس غرباء لا يعرفون تاريخها أو يقدّرونها حق قدرها، وسيؤدي موتها في نهاية الأمر إلى محو كلّ تلك الذكريات الغنية الكامنة في تلك الآلات، وأن ماضيها سيموت معها.

بدا اليوم الذي انتقلت فيه أليس مشؤوماً. فقد بدأت قطع الأثاث والمقتنيات التي لم تستطع أن تحتفظ بها تختفي قطعة وراء قطعة - فقد بيعت أو وزعت على الأصدقاء والغرباء. وعندما أصبح منزلها فارغاً، ازداد شعورها بالهلع.

كان آخر يوم لها في بيتها صادماً إلى درجة كبيرة. فقد أصرّ المالك الجديد على أن يبقى البيت فارغاً تماماً لأنه يريد إعادة تصميمه، وبينما كانت أليس ترى العمال يزيلون أرفف الكتب من الحائط، رأت خطوط الطلاء الزرقاء بلون بيضة روبن ما تزال على الحائط.

اللون الأزرق بلون بيضة روبن. تذكّرت أليس هذا اللون. فعندما انتقلت إلى بيتها لأول مرة منذ أربعين سنة، كانت الجدران مطلية بهذا اللون الأزرق. ولأول مرة خلال كل تلك السنوات، تذكّرت قسمات وجه المرأة التي باعتها المنزل، وجه أرملة مكلومة تملؤها المرارة مثلها لأنها كانت تكره أن تغادر بيتها. وها قد أصبحت أليس الآن أرملة أيضاً، تملؤها المرارة أيضاً، وتكره أن تغادر منزلها أيضاً.

قالت لنفسها إن الحياة تمضي. طبعاً، فهي تعرف عن الفناء والموت. ألم تحضر ذات مرة جلسات تأمل لمدة أسبوع كامل كانت تُكرر فيها كلمة «أنيكا» التي تعني الزوال بلا توقف؟ لكن هناك فرق كبير في ذلك، كما في جميع الأشياء الأخرى، فرق كبير بين أن تعرف شيئاً وبين أن تعرفه من تجربتك الخاصة.

أدركت الآن أن مصيرها هي أيضاً إلى زوال، فها هي تتخلّى عن بيتها كما تخلّى عنه جميع الذين سكنوه من قبل، ومصير البيت إلى زوال أيضاً لأنه سيُهدم ذات يوم ويُبنى فوقه بيت آخر. كانت عملية التخلّي عن ممتلكاتها والانتقال من بيتها بمثابة تجربة يقظة قوية لأليس التي كانت تغلّف نفسها دائماً في وهم دافئ ومريح بحياة مليئة بالأثاث والمقتنيات الجيدة، لكنها أدركت الآن أن قطع الأثاث تلك والمقتنيات الأخرى كانت تحميها من قسوة الوجود.

في جلستنا التالية، قرأت لها بصوت عالٍ فقرة من رواية تولستوي «آنا كارنينا» عندما عرف زوج آنا، أليكسي ألكسندروفيتش، أن زوجته آنا سوف تتركه: «بدأ يعتريه الآن شعور رجل يكتشف فجأة وهو يجتاز الجسر بهدوء أنه يوجد صدع في الجسر تحته، وأن الصدع هو الحياة نفسها، والجسر هو الحياة الزائفة التي عاشها أليكسي ألكسندروفيتش».

رأت أليس أيضاً سقالات الحياة العارية والعدم القابع

تحتها. فقد ساعدت هذه الفقرة من رواية تولستوي أليس، جزئياً لأنها رأت تجربتها في الرواية وجعلتها تمتلئ بمشاعر الألفة والسيطرة، وجزئياً لأنها رأت آثارها في علاقتنا - أي أنني أمضيت وقتاً وجهداً لأبحث عن هذه الفقرة التي تحتوي على بعض أفكار تولستوي الأثيرة لديَّ.

تقدّم قصّة أليس عدة أفكار ستظهر في فقرات أخرى في هذا الكتاب. فقد أدت وفاة زوجها إلى ظهور قلقها من الموت. في البداية، تجسّد وتحوّل إلى خوف من شخص متطفل، ثم جاءها في شكل كابوس، ثم بوضوح أكبر، خلال حزنها وإدراكها بأنه «إذا كان بإمكانه أن يموت، فأنا سأموت أيضاً». كل هذه التجارب، بالإضافة إلى فقدانها الكثير من ممتلكاتها الثمينة المحمّلة بالذكريات، حولتّها إلى الحالة الوجودية التي أدت في نهاية الأمر إلى إحداث تغيير هام في شخصيتها.

كان والدا أليس قد ماتا منذ زمن، وجعلها موت رفيق حياتها تواجه مخاطر وجودها، فلم يعد أحد يحول الآن بينها وبين القبر. إن هذه التجربة ليست غير عادية في أي شكل من الأشكال. وكما سأؤكد مرات عديدة في هذا الكتاب، فإن الجزء الشائع، لكن غير المقدّر من الحزن يكمن غالباً في مواجهة الشخص الذي بقي على قيد الحياة.

خاتمة غير متوقعة. فعندما حان الوقت لتغادر أليس بيتها

وتنتقل إلى دار المسنين، خشيت أن تقع في ربقة يأس أعمق، ربما لا رجعة فيه، لكنها دخلت إلى مكتبي بعد انتقالها بيومين تسير بخطوات أكثر خفة، وأكثر مرحاً، وجلست. كم أدهشتني.

قالت: «أنا سعيدة».

طوال السنوات التي رأيتها فيها، لم تبدأ الجلسة بهذه الطريقة قط. ما هي أسباب كلّ هذه البهجة؟ (أعلّم طلابي دائماً أن فهم العوامل التي تجعل المرضى يشعرون بالتحسّن لا يقل أهمية عن فهم العوامل التي تجعلهم يشعرون بأنهم في حالة أسوأ).

كان مصدر سعادتها ينبع من ماضيها السحيق. فقد نشأت في دار رعاية، وكانت تتقاسم دائماً الغرف مع أطفال آخرين، وتزوجت في سن مبكرة، وانتقلت إلى بيت زوجها، وكانت تتوق طوال حياتها لأن تكون لديها غرفة خاصة بها. وعندما كانت فتاة مراهقة، تأثّرت كثيراً برواية فرجينيا وولف «غرفة خاصة لشخص». وقالت لي إن ما يجعلها سعيدة الآن هو أنه أصبح لديها أخيراً، عندما بلغت الثمانين من عمرها في دار للمسنين، غرفة خاصة لها.

ليس ذلك فحسب، وإنما كانت تشعر بأن لديها فرصة لتكرر جزءاً معيناً من حياتها المبكرة - لأن تصبح وحيدة، وحدها، بمفردها - وقد تحقق لها ذلك هذه المرة: فقد

أصبحت أخيراً حرة ومستقلة بنفسها. لا يمكن أن يفهم هذه النتيجة إلّا شخص وثيق الصلة بها ويعرف ماضيها وعقدتها الكبيرة في اللاوعي لديها التي يتفوق فيها اللاوعي الشخصي التاريخي على الاهتمامات والشواغل الوجودية.

ثمة عامل آخر أدى دوراً في شعورها بوجودها وهو شعورها بالتحرر. كان ترك أثاثها خسارة كبيرة، لكنه كان أيضاً مصدر راحة لها. فقد كانت ممتلكاتها الكثيرة ثمينة لكنها ثقيلة بثقل الذكريات، وبدا أن تركها تلك المقتنيات كما لو أنها خرجت من شرنقتها، وتحررت من أشباح وحطام الماضي، وأصبحت لديها غرفة جديدة، وجلد جديد، وبداية جديدة. حياة جديدة وهي في الثمانين من عمرها.

قلق الموت المُقَنّع: جوليا

طلبت جوليا، وهي معالجة بريطانية تبلغ من العمر تسعة وأربعين عاماً، تعيش حالياً في ماساتشوستس، أن تراني لبضع جلسات خلال زيارتها إلى كاليفورنيا لمدة أسبوعين لمساعدتها على حلّ مشكلة بقيت من المعالجة السابقة.

بعد وفاة صديق عزيز عليها قبل عامين، لم تبرأ جوليا تماماً من حزنها على فقده فقط، وإنما ظهرت أيضاً أعراض أخرى أثّرت على حياتها بشكل خطير. فبدأت تعاني من وسواس مرضي: فأيّ ألم جسدها، مهما كان طفيفاً، أو أقل

خلجة تنتابها، تثير فيها قلقاً شديداً وتتصل بطبيبها على الفور. وأصبحت تخاف كثيراً من ممارسة أنشطة عديدة كانت تمارسها في السابق كالتزلج على الجليد، والغطس، أو أي نشاط آخر ينطوي على أدنى قدر من المخاطرة. حتى أنها بدأت تشعر بعدم الارتياح في قيادة سيارتها، وأصبحت تتناول حبة فاليوم قبل أن تسافر بالطائرة إلى كاليفورنيا. من الواضح أن وفاة صديقها أثار فيها قلقاً شديداً، قلقاً مقنّعاً من الموت.

عندما بدأت أدوّن تاريخ أفكارها المتعلقة بالموت بطريقة مباشرة وواقعية، علمت أنها، مثل الكثيرين منّا، واجهت الموت لأول مرة عندما رأت طيوراً وحشرات ميتة لأول مرة عندما كانت طفلة، وعندما مات جدّها وجدّتها. وهي لا تتذكّر متى أدركت موتها المحتوم لأول مرة، لكنها تذكّرت أنها فكّرت مرة أو مرتين في موتها عندما كانت مراهقة: «بدا لي أن هناك باباً خفياً فُتح تحت قدميَّ وسقطت في الظلام إلى الأبد». أظن أنني حرصت على ألّا أذهب إلى هناك مرة أخرى».

قلت لها: «جوليا، دعيني أطرح عليك سؤالاً بسيطاً. لماذا يرعبك الموت كثيراً؟ ما الذي يخيفك في الموت بالتحديد؟

فأجابت على الفور: «كل الأشياء التي لم أفعلها».

«كيف؟»

«يجب أن أحدّثك عن تاريخي كفنانة. كانت هويتي الأولى فنانة. كان الجميع، جميع أساتذتي، يقولون لي إنني موهوبة جداً. ومع أنني كنت أتلّقى الكثير من المديح والثناء في طفولتي وفترة ومراهقتي، تخليّت عن سلوك طريق الفن وقررت أن أدرس علم النفس».

ثم تداركت نفسها، وقالت: «لا، هذا ليس صحيحاً تماماً. لم أتخّل عنه تماماً. ففي أحيان كثيرة كنت أرسم، لكنني لم أكن أنهي ما أرسمه. أبدأ برسم شيء ثم ألقي به على طاولة مكتبي أو في خزانة ملابسي المليئتين بالرسومات واللوحات غير المنتهية».

«لماذا؟ فإذا كنتِ تحبين الرسم وبدأت ترسمين شيئاً، فما الذي يمنعك من إنهائها؟

«المال. فأنا مشغولة جداً وعيادتي مليئة بالمرضى».

«كم تكسبين من المال؟ كم تحتاجين؟»

«حسناً، معظم الناس يظنون أن هذا كثير، فأنا أرى مرضى لمدة لا تقل عن أربعين ساعة في الأسبوع، وفي أحيان كثيرة أكثر من ذلك. عليَّ أن أسدد الرسوم المدرسية الباهظة لطفليَّ اللذين يدرسان في مدرسة خاصة».

«وزوجك؟ قلتِ إنه معالج نفساني أيضاً. هل يعمل كثيراً ويكسب كثيراً أيضاً؟

«إنه يعالج نفس عدد المرضى، وأحياناً أكثر، وهو يكسب أكثر مني - يمضي الكثير من ساعاته في إجراء اختبارات نفسية عصبية، وهو عمل مربح أكثر».

«إذاً يبدو أن لديك أنتِ وزوجك نقوداً أكثر مما تحتاجان إليها، ومع ذلك فإنك تقولين لي إن النقود تحول دون متابعة ممارسة الفن؟»

«نعم، إنها النقود، لكن بطريقة غريبة بعض الشيء. كما ترى، فأنا وزوجي في منافسة دائمة لمعرفة من يمكنه أن يكسب أكثر. إنها منافسة غير معلنة، لكنّي أعرف أنها موجودة طوال الوقت».

«حسناً، دعيني أسألك سؤالاً. لنفترض أن مريضة دخلت إلى عيادتك، وقالت لك إنها موهوبة جداً وترغب في التعبير عن نفسها بطريقة إبداعية، لكنها لا تستطيع أن تفعل ذلك لأنها في منافسة مع زوجها لكسب مزيد من النقود - نقود ليست بحاجة إليها، ماذا ستقولين لها؟»

ما أزال حتى الآن أسمع ردّ جوليا الفوري، بلكنتها البريطانية المميّزة: «سأقول لها إنك تعيشين حياة عبثية».

إذاً كان عملي مع جوليا يتمثّل في إيجاد طريقة لتعيش بطريقة أقل عبثية. استكشفنا القدرة التنافسية في علاقتها الزوجية بالإضافة إلى معنى جميع الرسوم واللوحات غير المكتملة المكدسة فوق طاولة مكتبها وفي خزانة ثيابها.

وبحثنا مثلاً فيما إذا كانت فكرة المصير البديل تعمل بطريقة ما لمقاومة الخط المستقيم الممتد من الولادة حتى الموت، أم هل يمكن أن تكون هناك جدوى من عدم إنهاء رسوماتها، وبالتالي عدم اختبار حدود موهبتها؟ ربما كانت تريد إدامة الاعتقاد بأن بإمكانها أن تفعل أشياء عظيمة لو أرادت. ربما كان هناك شيء جذاب في الفكرة بأنها لو أرادت، لأصبحت فنانة عظيمة. ربما لم تبلغ أي لوحة رسمتها المستوى الذي كانت تطلبه لنفسها.

تردّد صدى صوت جوليا على نحو خاص في الفكرة الأخيرة. فلم تكن راضية عن نفسها، وهي تعيش وفق شعار حفظته عن ظهر قلب كان مكتوباً على السبورة في المدرسة، عندما كانت في الثامنة من عمرها:

جيد أفضل الأفضل
لا تتوقف أبداً
حتى يصبح الجيد أفضل
ويصبح الأفضل أفضل منه

تعدّ قصّة جوليا مثالاً آخر على الطريقة التي قد يتجلّى فيها قلق الموت بطريقة مخفيّة ومقنّعة. فقد جاءت لتراني لأنها تعاني من مجموعة من الأعراض التي تشكل قناعاً رقيقاً لقلقها من الموت. وكما في حالة أليس، فقد ظهرت هذه

الأعراض بعد وفاة شخص مقرّب إليها كثيراً، حدث كان بمثابة تجربة يقظة جعلتها تواجه موتها هي نفسها. من هنا، بدأ العلاج يتحرك بسرعة. وفي جلسات قليلة فقط، زال حزنها وسلوكها الذي يعتريه الخوف، وواجهت مباشرة أسلوب حياتها غير المرضي.

«ما الشيء الذي تخافين منه من الموت بالتحديد؟» سؤال أطرحه على المرضى كثيراً، يثير إجابات متنوعة عديدة، تسرّع في معظم الأحيان عملية العلاج. وقد أشار ردّ جوليا: «جميع الأشياء التي لم أفعلها» إلى موضوع بالغ الأهمية لكثير من الأشخاص الذين يفكّرون في الموت أو يواجهونه: العلاقة الإيجابية بين الخوف من الموت والشعور بحياة لم يعشها المرء.

بعبارة أخرى، كلما لم تعش حياتك بالكامل، ازداد شعورك بالقلق من الموت. وكلّما لم تعش حياتك بالكامل، ازداد خوفك من الموت. وقد عبّر نيتشه عن هذه الفكرة بقوة في عبارتين قصيرتين وهما: «عش حياتك بالكامل» و «مُت في الوقت المناسب» وكما فعل زوربا اليوناني عندما قال: «لا تترك للموت شيئاً سوى قلعة محترقة»، وسارتر الذي ذكر في سيرته الذاتية: «سأذهب بهدوء إلى نهايتي... متأكداً من أن آخر خفقة في قلبي ستُكتب في الصفحة الأخيرة من كتابي، ولن يأخذ الموت إلّا رجلاً ميتاً».

الظل الطويل لموت أخ: جيمس

جاء جيمس، وهو مساعد محامي في السادسة والأربعين من عمره، لاستشارتي لعدة أسباب: فلم يكن يحبّ المهنة التي يمارسها، ويشعر بالقلق وعدم الراحة، وبأن لا توجد له جذور، ويتعاطى الكحول بإفراط، ولا توجد لديه علاقات حميمة مع أحد سوى علاقته المضطربة مع زوجته. خلال جلساتنا الأولى، استطعت أن أحدّد، من بين مشاكل عديدة - العلاقات الشخصية، والمهنية، والزوجية، وتعاطي الكحول - ولم يكن لديه اهتمام واضح بمشاكل وجودية كالفناء والموت.

لكن سرعان ما طفت على السطح مشكلات من مستويات أعمق. فقد لاحظت أنه كلما سبرنا مسألة عزلته عن الآخرين أكثر، بدا لنا دائماً أننا نعود إلى المكان نفسه: وفاة أخيه الأكبر إدواردو الذي قُتل في حادث سيارة وهو في الثامنة عشرة من عمره، عندما كان جيمس في السادسة عشرة. ثم غادر جيمس المكسيك بعد سنتين والتحق بإحدى الجامعات في الولايات المتحدة، ولم يعد يزور أسرته إلّا مرة واحدة في السنة: كان يعود دائماً إلى مسقط رأسه «أواكساكا» كلّ سنة في تشرين الثاني (نوفمبر) من أجل إحياء ذكرى أخيه في «يوم الموتى».

بعد فترة قصيرة، بدأ شيء آخر يطفو على السطح في

كل جلسة تقريباً: موضوع الأصول والنهايات. فقد كان جيمس منشغلاً في دراسة الأُخرَويّات، أي الأشياء المتعلقة بنهاية العالم، وحفظ «سفر الرؤيا» عن ظهر قلب، وكان مغرماً بالأصول أيضاً، لاسيما النصوص السومرية القديمة التي يرى أنها توحي بوجود أصول بشرية خارج كوكب الأرض.

وجدت صعوبة في التعامل مع هذه الموضوعات. ولم يكن من الممكن الوصول إلى حزنه على أخيه: فقد كان هناك قدر كبير من فقدان الذاكرة يحيط باستجابته العاطفية لموت أخيه. جنازة إدواردو؟ لم يكن جيمس يتذكّر سوى شيء واحد وهو: أنه كان الشخص الوحيد الذي لم يبكِ. وقال إن استجابته كانت كما لو كان يقرأ خبر وفاة شخص من أسرة أخرى في الصحيفة اليومية. وحتى عندما كان جيمس يحضر «عيد الموتى» السنوي، فإنه يشعر بأن جسده موجود هناك، أما عقله وروحه فقد كانا غائبين.

القلق من الموت؟ لم تكن مشكلة بالنسبة لجيمس الذي قال إنه لم يكن يرى الموت مُهدداً، وإنما يعتبره حدثاً إيجابياً ويتطلّع بكلّ سرور ليجمعه مع أفراد أسرته.

بحثت معه في معتقداته الخارقة للطبيعة من عدد من الاتجاهات، وبذلت قصارى جهدي بألّا أبدي شكوكي الشديدة أو أثير موقفه الدفاعي. كنت أحرص على أن أتجنب

المحتوى (أي إيجابيات وسلبيات رؤية كائنات فضائية أو آثار أجسام طائرة مجهولة) وإنما التركيز على شيئين اثنين هما: المعنى النفسي لاهتماماته، ونظريته المعرفية - أي كيف وصل إلى معرفة ما يعرفه (ما هي المصادر التي استخدمها وما هي الأدلة الكافية).

تساءلت بصوت عالٍ لماذا يتجاهل دائماً الأبحاث العلمية المتعلقة بموضوعات من قبيل أصول الكائنات الحية على الرغم من حصوله على مستوى عال من التعليم من جامعة آيفي ليغ. ما هو المردود الإيجابي الذي يمكن أن يحصل عليه باعتناق تلك المعتقدات الباطنية والخارقة للطبيعة؟ فأنا أراها سامة بالنسبة له: لأنها زادت من عزلته، لأنه لا يجرؤ على أن يتحدث عنها مع أصدقائه حتى لا ينظرون إليه بأنه شخص غريب الأطوار.

لم تفلح الجهود التي بذلتها معه كثيراً، ثم وصل العلاج إلى مرحلة من الركود. فلم يكن يشعر بالارتياح خلال جلساتنا، وكان متململاً، نافد الصبر من العلاج، وكان يبدأ كلّ جلسة بطرح أسئلة مليئة بالشكوك أو وقحة، مثل «إلى متى سيدوم العلاج يا دكتور؟» أو «هل شفيتُ تقريباً؟» أو «هل ستكون هذه واحدة من الحالات التي لا تنتهي والتي تُبقي صندوق الدفع يرّن باستمرار؟».

لكن، في إحدى الجلسات، قال إنه رأى حلماً قوياً غيّر كل شيء. ومع أنه حلم بهذا الحلم قبل عدة أيام من جلستنا تلك، فقد ظلّ الحلم راسخاً في ذاكرته بوضوح:

«أنا في جنازة. شخص يرقد على الطاولة. الكاهن يشيد بطريقة التحنيط، يصطف الناس خلف الجثمان. وأنا واقف في الصفّ، وأعرف أنه قد أُجري تحنيط وتجميل كثير للجثة. تمالكت نفسي وتقدّمت بضع خطوات. تركزت نظرتي أولاً على القدمين، ثم على الساقين، وظللت أرفع عينيَّ إلى الأعلى. كانت اليد اليمنى مُضَمّدة، ثم نظرت إلى الرأس وأدركت أنه أخي إدواردو. شعرت بالاختناق، وبدأت أبكي. اعتراني شعوران: الأول شعور بالحزن، والثاني شعور بالراحة لأن وجهه ظلّ سليماً مشوباً بسمرة خفيفة. قلت لنفسي: «يبدو إدواردو في حالة جيدة». وعندما اقتربت من رأسه، ملتُ إليه، وقلت له: «إنك تبدو في حالة جيدة يا إدواردو». ثم جلست بجانب أختي والتفتُّ إليها، وقلت لها: «إنه يبدو في حالة جيدة». وفي نهاية الحلم، جلست وحدي في غرفة إدواردو وبدأت أقرأ كتابه عن رؤية الأجسام الطائرة المجهولة في روزويل».

لم تكن لديه تداعيات عفوية عن الحلم، فحثته على أن يطلق العنان لأفكاره بحرية فيما يتعلق بالصور، وقلت له: «انظر إلى الصورة التي ما تزال ماثلة في مخيلتك، وحاول أن تفكّر بصوت مرتفع. صف لي الأفكار التي تدور في ذهنك.

حاول ألّا تحذف منها شيئاً، حتى الأشياء التي تبدو سخيفة أو لا صلة له بالموضوع».

فقال: «أرى جذعاً وخراطيم تجري إلى الداخل والخارج. أرى جثة ملقاة في بركة مليئة بسائل أصفر - ربما كان سائل التحنيط. لا يخطر ببالي أي شيء آخر».

«هل رأيت في الواقع جثة إدواردو أثناء الجنازة؟»

«لا أتذكّر. أظن أن النعش كان مغلقاً لأن إدواردو كان مشوهاً كثيراً بسبب الحادث».

«جيمس، كنت أرى في وجهك قسمات متجهمة، وتعابير تتغيّر كثيراً عندما كنت تتذكّر هذا الحلم».

«إنها تجربة غريبة. من ناحية، أشعر أنني لا أريد أن أذهب أبعد من ذلك، ويظل تركيزي يبهت ويتلاشى. ومن ناحية أخرى، أجد نفسي منجذباً إلى الحلم. له قوة كبيرة».

رأيت أن الحلم مهم للغاية، فأصررت عليه، «ما رأيك عندما قلت: 'إدواردو يبدو في حالة جيدة'؟ كررت هذه العبارة ثلاث مرات».

«حسناً، كان يبدو في حالة جيدة. اسمر البشرة مفعماً بالصحة».

«لكنه كان ميتاً يا جيمس. ماذا يعني أن الشخص الميت يبدو في صحة جيدة؟

«لا أعرف. ماذا تظن؟»

فأجبته: «أظن أن مظهره الجيد هو انعكاس لمدى رغبتك في أن يكون ما يزال على قيد الحياة».

«يقول لي عقلي إنك على صواب. لكن الكلمات ليست سوى كلمات، وأنا لا أشعر بذلك».

«شاب في السادسة عشرة من عمره يفقد شقيقه الأكبر بهذه الطريقة. مشوهاً في حادث. أظن أنه وسم حياتك كلها. ربما آن الأوان لتشعر بشيء من التعاطف تجاه ذلك الفتى ذي الستة عشر ربيعاً».

هزّ جيمس رأسه ببطء.

«إنك تبدو حزيناً يا جيمس. بماذا تفكّر؟»

«أتذكّر المكالمة الهاتفية عندما أخبروا أمّي بحادث إدواردو. استمعتُ للحظة، وعرفت أن شيئاً فظيعاً قد حدث، فذهبت إلى الغرفة الأخرى. أظن أنني لم أكن أريد أن أسمع ما حدث».

«عدم الاستماع وعدم السمع هو ما فعلته بألمك. وإنكارك، وتناولك الخمرة، وشعورك بالقلق - لم يعد أي منها يجدي نفعاً. فالألم موجود. عندما تغلق عليه باباً، فإنه يقرع ليدخل من مكان آخر - وفي هذه الحالة يتدفق في شكل حلم».

عندما هزّ جيمس رأسه، أضفتُ قائلاً: «وماذا عن نهاية الحلم، ذلك الكتاب عن الأجسام الطائرة المجهولة وروزويل؟»

زفر جيمس بصوت عالٍ وحدّق في السقف، وقال: «كنت أعرف. كنت أعرف أنك ستسأل عن ذلك».

«إنه حلمك يا جيمس. أنت الذي رأيته، وقد وضعت روزويل والأجسام الطائرة المجهولة فيه. ما علاقتها بالموت؟ ما الذي يتبادر إلى ذهنك؟»

«من الصعب أن أعترف لك بذلك، لكنني اكتشفت ذلك الكتاب في خزانة كتب أخي وقرأته بعد الجنازة. لا يمكنني أن أفسّر ذلك تماماً، لكن هذا ما حدث: لو كان بإمكاني أن أعرف تماماً من أين أتينا - وربما أتينا من الأجسام الطائرة المجهولة والكائنات الفضائية - لاستطعتُ أن أعيش حياة أفضل بكثير، ولعرفت سبب وجودنا هنا على هذه الأرض».

بدا لي أنه يحاول أن يُبقي شقيقه حيّاً من خلال الإيمان بمعتقدات أخيه، لكنني أشكّ في أن هذه الفكرة ستكون مفيدة له، فلذت بالصمت.

آذن هذا الحلم ومناقشتنا عنه بحدوث تغيير في العلاج. فبدأ يأخذ حياته وعلاجه بجدية أكبر بكثير، وازداد تحالفنا العلاجي قوة. فلم أعد أسمع منه كلمات ساخرة عن رنين صندوق النقود، أو أسئلة عن المدة التي سيستغرقها العلاج،

أو إن كان قد شُفي بعد. وأدرك جيمس الآن أن الموت قد ترك أثراً عميقاً في شبابه، وأن حزنه على أخيه أثّر على خيارات عديدة في حياته، وأخيراً أن ألمه الشديد لم يشجعه على أن يفحص نفسه وموته طوال حياته.

مع أنه لم يفقد اهتمامه بالظواهر الخارقة، فقد أجرى تغييرات هامة على نفسه: فتوقف عن الشرب (من دون اللجوء إلى برنامج للتعافي)، وتحسّنت علاقته مع زوجته كثيراً، وترك وظيفته، وعمل في تدريب الكلاب - المهنة التي منحته معنى لحياته، لأنه أصبح يشعر بأنه يقدّم شيئاً مفيداً للعالم.

قرار رئيسي كتجربة يقظة

غالباً ما تكون للقرارات الكبرى جذور عميقة. وينطوي كل خيار على تنازل، ويجعلنا كل تنازل ندرك القيود التي تحدّ من قدراتنا والسلطة الزمنية.

سيثبتُونني: بات

جاءت بات التي تعمل في سوق الأوراق المالية، وهي مطلّقة منذ أربع سنوات، تبلغ من العمر خمسة وأربعين عاماً، لاستشارتي لأنها تجد صعوبة في إقامة علاقة جديدة. كنت قد

رأيتها عدة أشهر منذ خمس سنوات عندما قررت أن تترك زوجها. وكان سبب اتصالها بي الآن لأنها تعرّفت على رجل جديد جذاب، يدعى سام، أثار اهتمامها، لكنه أطلق في نفسها عاصفة من القلق.

قالت بات إنها تعاني من مشكلة: فقد أحبّت سام، لكنها تتعذّب من الاستمرار في اللقاء به. وقررت أن تأتي لاستشارتي عندما تلقت دعوة لحضور حفلة سيحضرها عدد من أصدقائها المقربين وشركائها في العمل. هل ينبغي لها أن تذهب مع سام؟ وظلت هذه المعضلة تلوح في الأفق وتكبر حتى لم تعد تبرح تفكيرها.

لماذا كلّ هذا الاضطراب؟ في جلستنا الأولى، بعد محاولات فاشلة لمساعدتها على التفكير لإيجاد تفسير لسبب القلق الذي ينتابها، حاولت أن أتبع نهجاً غير مباشر، واقترحتُ مخيّلة موجهة.

«بات، جربي هذه. أظن أنها سوف تساعدك. أريد أن تغمضي عينيكِ وتتخيّلي أنك وصلت أنتِ وسام إلى الحفلة. تدخلان إلى القاعة تشبكين يدك بيده، ويراك أصدقاؤك وصديقاتك، ويلوحون لك ويأتون إليك»، ثم أضفت، «هل ترين ذلك في مخيلتك؟»

هزّت رأسها.

«والآن، لا تتوقفي عن النظر إلى هذا المشهد ودعي

مشاعرك تناسب إليه. تحققي من نفسك وأخبريني كل ما تشعرين به. حاولي أن تسهبي في الوصف. قولي كلّ ما يخطر ببالك».

«آه، الحفلة. لا أحبّها»، أجفلت، «أترك يد سام. لا أريد أن يراني أحد معه».

«تابعي. لم لا؟»

«لا أعرف لماذا. فهو أكبر مني سناً، لكن بسنتين فقط. وهو رجل وسيم جداً، يعمل في العلاقات العامة، ويعرف كيف يتصرف اجتماعياً. وسيقولون إنني، أو إننا زوجان. زوجان متقدّمان في السن. إنهم سيربطونني به. سأقول لا لكل رجل آخر - فتحت عينيها - وأضافت: «كما تعرف، لم أفكّر قط في هذا المعنى المزدوج. كما هو الحال في الجامعة، عندما تثبّت دبوّس شعار جمعية أخوية يضعه أحدهم، فإنهم يربطونك به، يثبّتونك به».

«يا لها من طريقة مناسبة لتصوير معضلتك يا بات. هل تنتابك مشاعر أخرى؟»

أغمضت بات عينيها وغاصت في مخيلتها مرة أخرى، ثم قالت: «يظهر شيء يتعلق بزواجي. أشعر بالذنب لأنني دمّرت زواجي. أعرف من علاجنا السابق أنني لم أدمّره، فقد عملنا، أنا وأنت، كثيراً لأتخلص من الشعور بالذنب، لكن عليّ اللعنة إن لم تكن الفكرة تتسلل إليَّ الآن. كان زواجي

الفاشل أول فشل لي في حياتي الواقعية - قبل ذلك، كان كل شيء يصعد إلى الأعلى. بالطبع، لقد انتهى الزواج منذ سنوات. لكن في واقع الأمر، فإن اختيار رجل آخر يجعل الطلاق أمراً حقيقياً. إنه يعني أنني لن أتمكن من العودة - أبداً. إنها مرحلة ماضية من حياتي. لا رجعة فيها... زمن تلاشى وانتهى. نعم، نعم، كنت أعرف ذلك، لكن ليس كما أصبحت أعرفه الآن فجأة».

توضح قصة بات العلاقة بين الحرية والموت. ففي غالب الأحيان، تكون للقرارات الصعبة جذور تصل إلى عمق المخاوف الوجودية والمسؤولية الشخصية. لنفحص الآن لماذا كان قرار بات مؤلماً إلى تلك الدرجة.

إنه يُنبئ بالتخلّي. فكل كلمة «نعم» تنطوي على «لا». فما إن «تُثبِّت» بسام حتى تُستبعد الاحتمالات الأخرى: رجال أصغر سناً، وربما أعلى مكانة. وكما قالت، فلن يثبتها الآخرون بسام فقط، وإنما سيثبّتونها هي أيضاً، وسُتقطع الاحتمالات الأخرى. إن تضييق الاحتمالات هذا ينطوي على جانب مظلم: فكلما ازداد عدد الاحتمالات التي تغلقها، بدت حياتك أصغر وأقصر وأقل حيوية.

عرَّف هايدغر الموت ذات مرة بأنه «استحالة وجود احتمالية أخرى». لذلك فإن قلق بات - ظاهرياً يدور حول شيء سطحي، قرار مرافقة رجل إلى حفلة - استمّد قوته من

بئر قلقها السحيق من الموت. كانت بمثابة تجربة يقظة: فقد أدى تركيزنا على المعنى الأعمق لقرارها إلى زيادة فعالية عملنا إلى درجة كبيرة.

قادها تحليلنا للمسؤولية إلى إدراك أقوى باستحالة العودة إلى الشباب، وذكرت أيضاً أن حياتها كانت تبدو أنها في صعود حتى وصلت إلى مرحلة الطلاق، لكنها أدركت الآن أن الطلاق حقيقي لا رجعة فيه. وفي النهاية، تخلّت عن كلّ ذلك، وقبلت الأمر، والتفتت إلى المستقبل، واستطاعت أن تلتزم بعلاقتها بسام.

إن وهم بات بأننا ننمو ونتقدّم ونصعد إلى الأعلى ليس أمراً غير مألوف. فقد تعززت هذه الفكرة إلى درجة كبيرة بفِعل فكرة التقدّم التي طرحتها الحضارة الغربية منذ عصر التنوير، والحتمية الأميركية للارتقاء نحو الأعلى. بالطبع، فإن التقدّم إلى الأعلى ما هو إلّا فكرة، وهناك سبل أخرى لتصوّر مفهوم التاريخ. فلم يكن الإغريق القدماء يؤمنون بفكرة التقدّم: وإنما على العكس، كانوا ينظرون إلى الوراء نحو عصر ذهبي ازداد سطوعاً وإشراقاً على مدى قرون. إن الإدراك المفاجئ بأن التقدّم التصاعدي ما هو إلّا أسطورة قد يكون صادماً، كما كان بالنسبة لبات، ويتطلب إجراء تغيير كبيراً في الأفكار والمعتقدات.

معالم رئيسية في الحياة
كتجارب يقظة

ترتبط حالات اليقظة الأخرى - سواء أكانت عادية أكثر أم أكثر دقة - بمعالم هامة في الحياة مثل اللقاءات التي تجمع بين طلاب المدارس والجامعات، والاحتفال بأعياد الميلاد، والأعياد السنوية الهامة، وكتابة الوصية، وأعياد الميلاد الرئيسية بمناسبة بلوغ الخمسين أو الستين من العمر.

اللقاءات المدرسية والجامعية

قد تعتبر اللقاءات التي تجمع طلاب المدارس والجامعات، خصوصاً بعد مرور خمسة وعشرين عاماً، تجارب غنية. فلا شيء يجعل دورة الحياة أكثر وضوحاً من رؤية زملائك الذين كانوا معك في الفصل الدراسي بعد أن كبروا الآن. وبالطبع فإن نداء أسماء زملاء الدراسة الذين ماتوا هو نداء تنبيه أكثر واقعية وقوة. وتقدم بعض هذه اللقاءات صوراً لوجوه الشباب لتثبيتّها على صدر السترة، ويتجول المشاركون في القاعة ويقارنون الصور والوجوه، في محاولة للعثور على الأعين الشابة البريئة في تلك الأقنعة المتغضنة التي يرونها أمامهم. ومن يستطيع أن يقاوم التفكير «بأنهم أصبحوا جميعاً متقدمين في العمر. ماذا أفعل في هذه المجموعة؟ كيف أبدو في أعينهم؟».

بالنسبة لي، فإن هذه اللقاءات أشبه بخاتمة قصص كنت قد بدأت بقراءتها منذ ثلاثين أو أربعين أو حتى خمسين سنة. ويكون لدى زملاء الدراسة تاريخ مشترك، وإحساس عميق بالمودة تجاه أحدهم الآخر. فهم يعرفونك عندما كنت صغيراً وشاباً قبل أن تتكون لديك شخصية شخص بالغ. وقد يكون هذا هو السبب في أن هذه اللقاءات تؤدي إلى حدوث عدد مدهش من الزيجات الجديدة. إذ يشعر زملاء الدراسة القدامى بأنهم جديرون بالثقة، ويشتعل لهيب الحبّ القديم من جديد، فهم كلهم أعضاء في مسرحية بدأت منذ زمن بعيد إزاء خلفية أمل غير متناه. وأشجّع مرضاي على حضور هذه اللقاءات، وتسجيل ردود أفعالهم عندما يحضرونها.

كتابة الوصية

من المؤكد أن كتابة الوصية تؤدي إلى ازدياد الوعي الوجودي عندما تناقش مسألة وفاتك وورثتك وتفكّر بإمعان في توزيع الأموال والأشياء التي تراكمت لديك طوال حياتك. إن عملية تلخيص حياتك هذه تثير أسئلة عديدة: من أحبّ؟ من لا أحبّ؟ من سيفتقدني؟ لمن يجب أن أكون كريماً؟ في أثناء استعراض مراحل حياتك، يجب أن تتخذ إجراءات عملية لمواجهة نهايتها، وترتيبات الدفن، ومواجهة الأعمال غير المكتملة وإنهائها.

كان أحد مرضاي مصاباً بمرض عضال بدأ يرتب

أموره، وأمضى بضعة أيام وهو يتصفّح إيميلاته وحذف كل الرسائل التي قد تجرح مشاعر أسرته، وعندما بدأ يحذف رسائل عشيقاته السابقات، شعر بالحزن والأسى. فمن المؤكد أن التخلّص من جميع الصور والذكريات، والتجارب العاطفية، يثير قلقاً وجودياً.

أعياد الميلاد والاحتفالات بالذكرى السنوية

قد تشكل أعياد الميلاد والاحتفالات بالذكرى السنوية الهامة أيضاً تجارب يقظة. فعلى الرغم من أننا نحتفل عادة بأعياد الميلاد بتقديم الهدايا، وقوالب الكيك، والبطاقات، وإقامة حفلات بهيجة، فماذا يعني هذا الاحتفال في حقيقة الأمر؟ قد يكون محاولة لتبديد ذكرى محزنة بأن الزمن يتقدّم إلى الأمام بلا هوادة. ومن الجيد أن يتحدث المعالجون عن أعياد ميلاد مرضاهم - خصوصاً أعياد الميلاد في الأعمار المتقدمة، والمناسبات السنوية الرئيسية - وأن يسألوا عن المشاعر التي تثيرها فيهم.

بلوغ الخمسين. ويل: إن أي معالج مرهف الحساسية تجاه المسائل المتعلقة بالموت بأنها ذات وجود مطلق. مرة بعد أخرى، عندما بدأت أكتب فصلاً من هذا الكتاب، ألقى مريض في ذلك اليوم في حضني، رسماً توضيحياً سريرياً من دون أن أنتبه. لنعتبر أن جلسة العلاج هذه تجري وأنا أكتب هذا الفصل عن تجارب اليقظة.

كانت هذه جلستي الرابعة مع ويل، وهو محامٍ على درجة عالية من الثقافة والذكاء، في التاسعة والأربعين من عمره، جاء للعلاج لأنه فقد شغفه بالعمل وأصبح يشعر بالفزع لأنه لم يعد يوظف مواهبه الفكرية الكبيرة على أفضل وجه. (تخرّج بامتياز بمرتبة الشرف من إحدى الجامعات العريقة).

بدأ ويل الجلسة بالتعليق بأن بعض زملائه في العمل ينتقدونه علناً لأنه يؤدي أعمالاً كثيرة بدون مقابل، ويعمل ساعات قليلة لقاء أجر. وبعد خمس عشرة دقيقة من وصفه أوضاع عمله، ناقش بإسهاب تاريخه الذي لم يكن متوافقاً دائماً مع العمل الذي تفرضه عليه المؤسسة التي يعمل فيها. بدا أنها معلومات أساسية مهمة، ولم أقل شيئاً في معظم هذا الجزء من الجلسة - ماعدا التعليق على التعاطف الذي أبديته عندما كان يصف القضايا التي دافع عنها بدون مقابل.

بعد أن صمت قليلاً، قال: «بالمناسبة، اليوم هو عيد ميلادي الخمسين».

«و؟ ما هو شعورك إزاء ذلك؟»

«ستثير زوجتي جلبة بهذه المناسبة. ستدعو بعض الأصدقاء على العشاء هذه الليلة للاحتفال بعيد ميلادي. لكنها ليست فكرتي. فأنا لا أحبّ الاحتفال بعيد ميلادي».

«لماذا؟ ما هو الشيء الذي لا يعجبك في ذلك؟

«لا أشعر بالارتياح تجاه أي نوع من المديح والإطراء. أسمع صوتاً في داخلي يقول: إنهم لا يعرفونني حق المعرفة أو أنهم لو كانوا يعرفون».

فسألته: «لو كانوا يعرفونك حق المعرفة... فماذا سيرون؟»

«لا أعرف. لا أرى أن تلقي الإطراءات والمجاملات شيئاً سخيفاً فقط، وإنما في أن أقدّمها لهم أيضاً. لا أفهم ذلك، ولا أعرف كيف يمكنني أن أصفه سوى أن أقول إنه توجد تحته طبقة مظلمة أخرى لا يمكنني الوصول إليها».

«هل تدرك يا ويل أي شيء يتفجّر في داخلك من ذلك المستوى؟»

«نعم، يوجد شيء. الموت. فكلما قرأت كتاباً عن الموت، خصوصاً عن موت طفل، أشعر بالاختناق».

«هل ينبعث شيء من الطبقة المظلمة هنا وأنت موجود معي؟»

«لا أظن ذلك. لماذا؟ هل تفكّر في شيء ما؟»

«أتذكر عندما انبعثت فجأة مشاعر قوية لديك واغرورقت الدموع في عينيك في جلستنا الأولى أو الثانية. قلت إن من النادر أن تذرف دمعة. لا أذكر سبب ذلك تماماً. هل تتذكر السياق الذي حدث فيه ذلك؟»

«لا أتذكّر شيئاً. في الواقع، لا أتذكّر هذه الحادثة أبداً».

«أظن أنها تتعلق بوالدك. انتظر، دعني أتأكد». توجهت إلى جهاز الكمبيوتر، وبحثت عن كلمة «دموع» في ملّفه، وعدت بعد دقيقة، وجلست، وقلت له: «كان الأمر يتعلق بوالدك. قلت بحزن إنك تشعر بالندم لأنك لم تكن تتحدّث معه شخصياً، وفجأة اغرورقت الدموع في عينيك».

«أوه نعم، أتذكّر و... يا إلهي، تذكّرت للتو إنني حلمت به الليلة الماضية. لم أكن أتذكّر شيئاً عن هذا الحلم قبل هذه اللحظة. لو سألتني في بداية الجلسة إن كنت قد حلمت الليلة الماضية لقلت لك لا. حسناً، كنت أكلّم أبي وعمي في الحلم. مات أبي منذ قرابة اثنتي عشرة سنة، ومات عمي قبل عامين. بينما كان يدور بيننا نحن الثلاثة حديثاً ممتعاً حول شيء ما، سمعت نفسي أقول: 'إنهما ميتان، إنهما ميتان، لكن لا تقلق، هذا شيء منطقي، إنه أمر طبيعي في الحلم'».

«يبدو أن الصوت في الخلفية جعل الحلم خفيفاً لتبقى نائماً. هل تحلم كثيراً بأبيك؟»

«لم أحلم به من قبل قط. لا أذكر أنني حلمت به».

«شارف وقت الجلسة على الانتهاء يا ويل، لكن دعني أسألك شيئاً كنا قد تحدّثنا عنه سابقاً - عن تلقي المجاملات والإطراءات وتبادلها مع الآخرين. هل يؤدي ذلك دوراً هنا في هذه الغرفة؟ بيني وبينك؟ في السابق، عندما وصفت

القضية التي لم تتقاضى أجراً من أجلها، علّقتُ على شعورك بالتعاطف، لكنك لم تردّ عليّ. أتساءل كيف شعرت عندما قلت لك شيئاً إيجابياً. وهل تجد صعوبة في أن تقول لي أشياء إيجابية؟» (قلما أدع جلسة تمرّ من دون أن أسأل سؤالاً كهذا حول هنا والآن).

فقال وهو يتهيأ للمغادرة: «لست متأكداً. يجب أن أفكّر في ذلك».

ثم أضفت: «شيء أخير يا ويل. قل لي ما هي المشاعر الأخرى التي تكوّنت لديك عن جلستنا وعني اليوم؟

فأجاب: «جلسة جيدة. أعجبني كثيراً أنك تذكّرت الدموع التي اغرورقت في عينيَّ في جلسة سابقة. لكن يجب أن أعترف بأنني بدأت أشعر بعدم الارتياح في النهاية عندما سألتني عن مشاعري تجاه مجاملتك لي أو بالعكس».

«حسنًا، إني مقتنع بأن هذا الشعور بعدم الارتياح سيكون دليلاً جيداً على الاتجاهات الواعدة في عملنا».

لاحظوا أن موضوع الموت برز بشكل عفوي وغير متوقع خلال هذه الجلسة مع ويل عندما سألته عن «طبقته المظلمة». من النادر أن أنهض وأفتح كمبيوتري لأبحث عن ملاحظات كنت قد سجلتها ونحن في منتصف الجلسة، لكنه كان رجلاً ذكياً جداً، لذلك أردت أن أتابع العاطفة الوحيدة التي أظهرها في جلساتنا.

خذوا في الاعتبار جميع المسائل الوجودية التي كان من الممكن أن ألجأ إليها. في البداية كانت هناك مناسبة عيد ميلاده الخمسين. تكون لأعياد الميلاد الرئيسية في الأعمار المتقدمة عادة تداعيات داخلية عديدة، وعندما سألته عن طبقته الخفيّة، أجابني، من دون أن أطلب منه، بأنه يختنق كلما قرأ شيئاً عن الموت، خصوصاً فيما يتعلق بموت طفل، ثم تذكّره المفاجئ، وغير المتوقع، الحلم الذي يتحدث فيه مع أبيه وعمّه المتوفيين.

عندما ركّزت على حلمه في الجلسات التالية، بدأ ويل يدرك خوفه الخفي وحزنه من الموت - وفاة أبيه، وموت الأطفال الصغار، ووراء كل ذلك، موته هو. وخلصنا إلى أنه أبعد عن نفسه المشاعر المتعلقة بالموت لأنه لا يريد أن تهيمن عليه. وانهار عدة مرات، وبكى خلال الجلسات، وساعدته على أن يتكلّم بصراحة عن منطقته المظلمة ومخاوفه التي لم يكن يتحدث عنها.

الأحلام كتجارب يقظة

إذا استمعنا جيداً إلى الرسائل التي تنقلها الأحلام القوية، فقد نتعرض لتجربة اليقظة. لننظر في هذا الحلم الذي لا يمكن أن يُنسى والذي روته لي أرملة شابة غارقة في الحزن.

إنه مثال واضح عن كيف يمكن أن يجعل فقدان شخص عزيز الشخص المفجوع يواجه موته هو:

«كنت واقفة في شرفة في كوخ صيفي صغير ورأيت وحشاً ضخماً مهدداً له فم ضخم ينتظرني على مسافة بضعة أقدام من باب الكوخ الخارجي. تملكني الذعر. شعرت بقلق شديد بأن شيئاً سيئاً سيحدث لابنتي، فقررت أن أحاول أن أُرضي الوحش وأُقدم له أضحية فألقيت له حيواناً محشواً مزركشاً باللون الأحمر إلى خارج الباب. التهم الوحش الطعم الذي ألقيته له، لكنه ظل رابضاً هناك. عيناه تحترقان، مثبتتان عليَّ. فقد كنت أنا الفريسة التي يريد أن يلتهمها».

فهمت هذه الأرملة الشابة حلمها بوضوح. فقد ظنت في البداية أن الموت (الوحش المهدد) الذي التهم زوجها، قد جاء الآن ليلتهم ابنتها، لكنها سرعان ما أدركت أنها هي المستهدفة، وأنه قد جاء دورها، وقد جاء الوحش ليلتهمها. حاولت أن تُرضي الوحش فقدّمت له أضحية، حيواناً محشواً مزركشاً باللون الأحمر. وعرفت حتى من دون أن أسألها معنى ذلك الرمز: فقد مات زوجها وهو يرتدي بيجامة حمراء مزركشة، لكن الوحش لم يتزحزح وأدركت أنها ستكون فريسته التالية. كان الوضوح المقنّع لهذا الحلم بمثابة تحول كبير في علاجنا: فأبعدت تفكيرها عن خسارتها الكارثية تجاه اعتبار أكبر لقدرتها المحدودة، وكيف يجب أن تعيش.

ليست تجربة اليقظة مفهوماً غريباً ونادراً، وإنما تشكل أساس العمل السريري. لذلك فإني أمضي وقتاً طويلاً في تعليم المعالجين سبل تحديد تجارب اليقظة وتسخيرها للعلاج، كما في قصة مارك الذي فتح له حلم باباً أدى إلى يقظته.

حلم حزين كتجربة يقظة: مارك

جاء مارك، وهو معالج نفسي في الأربعين من عمره، لاستشارتي لأنه يشعر بقلق مزمن وتنتابه نوبات هلع من الموت من حين لآخر. في جلستنا الأولى رأيت كم كان قلقاً ومضطرباً. كان حزيناً على نحو مؤلم لوفاة أخته الكبرى جانيت منذ ست سنوات التي كانت بمثابة أم له خلال فترة شبابه بعد أن أصيبت أمّه بسرطان العظام عندما كان في الخامسة من عمره وماتت بعد عشر سنوات بعد أن أُجريت لها عدة عمليات جراحية شوهتها.

خلال أوائل العشرينات من عمرها، أدمنت جانيت على الكحول ثم ماتت من فشل الكبد. وعلى الرغم من إخلاصه الأخوي لها - فقد سافر عشرات المرات إلى مناطق مختلفة في البلد خلال فترة مرضها - لكنه لم يستطع أن يتخلّص من الاعتقاد بأنه لم يفعل لها ما يكفي، وأنه مذنب ومسؤول بشكل ما عن وفاتها. كان شعوره بالذنب قوياً وعنيداً، وواجهت صعوبة كبيرة في عملنا العلاجي للتغلب عليه.

كما قلت، يمكن أن تكمن تجربة اليقظة في كل مسار

من مسارات الحزن تقريباً، وتظهر في معظم الأحيان لأول مرة في شكل حلم. وفي أحد كوابيس مارك المتكررة، وصف صورة دم يتدفق من يد أخته - صورة أعادت إليه ذكرى مبكرة. فعندما كان في الخامسة من عمره تقريباً، كانت أخته في منزل جيرانه وقد وضعت إبهامها في مروحة كهربائية. ويتذكّر أنه رآها تجري في الشارع وهي تصرخ. كان هناك دم، كثير من الدم القرمزي، وكثير من الرعب، رعبها هي ورعبه هو.

تذكّر الفكرة التي راودته (أو التي لا بد أنها راودته) عندما كان طفلاً: فقد كانت المرأة التي توفر له الحماية، جانيت - الكبيرة جداً، القوية جداً، القادرة جداً - هشة في الحقيقة، وسقطت بسهولة، وهذا يعني أن لديه حقاً شيئاً يجعله يخاف. فكيف يمكنها أن تحميه إذا لم تستطع أن تحمي نفسها؟ وبما أن الأمر هكذا، فلا بد أنه توجد معادلة استقرّت في لا وعيه وهي: إذا كانت أختي ستموت، فلا بد أنني سأموت أيضاً.

كلما ناقشنا خوفه من الموت بصراحة أكبر، ازداد اضطراباً. وكان يذرع المكتب جيئة وذهاباً ونحن نتحدث. فهو شخص كثير التنقل والحركة في حياته، ويخطط دائماً للقيام برحلة تلو الأخرى، ويزور أماكن جديدة في كل مناسبة ممكنة. وقد خطرت له أكثر من مرة الفكرة بأن غرس جذور دائمة في أي مكان ستجعله بطة ينتظر قابض الأرواح: كان

يشعر بأن حياته، لا بل الحياة كلها، ليست سوى نمط ينتظر الموت.

بعد سنة من العمل الشاق في العلاج، رأى الحلم التالي الذي جعله يتخلّى عن شعوره بالذنب لموت أخته:

«سيذهب عمي وعمتي المسنين لزيارة جانيت التي تبعد عنهما مسافة شبكة مساحتها سبعة تربيع. (هنا طلب مارك ورقة ورسم شبكة ليوضح لي جغرافية الحلم). كان عليهما أن يعبرا النهر ليصلا إليها. كنت أعرف أنني سأضطر إلى زيارتها أنا أيضاً، لكن كانت لديّ بعض الأعمال التي يجب أن أقوم بها، فقررت أن أبقى في البيت. وعندما غادرا البيت، خطر لي أن أرسل معهما هدية صغيرة إلى جانيت. وبينما كانا يبتعدان بسيارتهما، تذكّرت أنني نسيت أن أرسل بطاقة مع الهدية، فجريت خلفهما. أتذكر شكل البطاقة - رسمية بعض الشيء - موقّعة «إلى جانيت، من أخيك». وعلى نحو غريب، رأيت جانيت واقفة على الشبكة على الجانب الآخر من النهر، ربما تلوح بيدها. لكنني لم أشعر بعاطفة قوية تجاهها».

إن الصور في هذا الحلم شفافة إلى درجة كبيرة. فالقريبان المتقدّمان في العمر يموتان (أي يعبران النهر) ويذهبان لزيارة جانيت التي تبعد مسافة سبعة أميال مربعة. (خلال هذه المرحلة من علاج مارك، كان قد مضى على وفاة جانيت سبع سنوات). وقد قرر مارك البقاء في البيت مع

أنه كان يعرف أنه سيعبر النهر لاحقاً. وكانت لديه أعمال يجب أن ينهيها، وأصبح يعرف أنه لكي يبقى في هذه الحياة، يجب أن يتخلّى عن أخته (كما هو موضح في البطاقة الرسمية المرافقة للهدية وعدم شعوره بالحزن عندما رآها وهي تلوّح له عبر الشبكة).

كان الحلم بمثابة تغيير: فقد تلاشى هوس مارك بالماضي، وشيئاً فشيئاً، تعلّم أنه يجب أن يعيش حياة أكثر ثراء في الوقت الحاضر.

لقد فتحت الأحلام باباً أمام العديد من مرضاي الآخرين أيضاً، بمن فيهم راي، الجرّاح المتقاعد، وكيفين الذي وصل إلى النقطة التي انتهى فيها عملنا معاً وترك العلاج.

الجراح المتقاعد: راي

جاء راي، الجرّاح الذي يبلغ من العمر ثمانية وستين عاماً، يطلب استشارتي لأنه بدأ ينتابه قلق شديد لأنه سيتقاعد بعد فترة قصيرة. في جلسته العلاجية الثانية، حكى لي هذا الجزء من حلم قصير كان قد حلم به:

> «ذهبت لحضور لقاء مع طلاب صفّي في المدرسة، ربما كان الصف السادس. عندما دخلت مبنى المدرسة ورأيت صورة طلاب الصفّ معلّقة عند المدخل. أمعنت

النظر فيها ورأيت جميع وجوه زملائي في الصفّ، ولم أر صورتي. لم أجد نفسي في اللوحة».

سألته: «كيف كان شعورك في الحلم؟» (سؤالي الأول دائماً، لأنه مفيد جداً لاكتشاف المشاعر المرتبطة بالحلم كله أو أجزاء منه).

فأجاب: «يصعب عليَّ أن أقول لك. كان الحلم ثقيلًا أو حزيناً - من المؤكد أنه لم يكن مبهجاً».

«حدّثني عن تداعياتك حول الحلم. أما مازلت ترى الحلم في مخيلتك؟» (كلّما كان الحلم طازجاً، من المرجح أن يؤدي تداعي أفكار المريض إلى إعطاء معلومات مفيدة).

هزّ رأسه، وقال: «كانت الصورة هي الشيء الأساسي في الحلم. رأيتها بوضوح - لم أتعرّف على وجوه عديدة، لكنّي متأكد من أنني لم أكن موجوداً في الصورة، لم أجد نفسي فيها».

«وما رأيك في ذلك؟»

«لست متأكداً، لكن هناك احتمالان. الأول، شعوري بأنني لم أكن جزءاً من ذلك الصفّ - أو من أي صفّ آخر، فلم يكن لديَّ أصدقاء. كنت تلميذاً منزوياً دائماً. إلّا في غرفة العمليات»، وصمت.

«وما هو الاحتمال الثاني؟» حثثته على القول.

«حسناً، الشيء الواضح»، قال بصوت واطئ، «كان تلاميذ الصفّ موجودين في الصورة، أما أنا فلم أكن موجوداً، ربما كان ذلك يشير إلى موتي، أو أنه يتنبأ بموتي؟»

هكذا، ظهرت من خلال الحلم أشياء غنية عديدة وأظهرت عدة اتجاهات محتملة. فعلى سبيل المثال، كان بإمكاني أن أستكشف إحساس راي بعدم الانتماء، وعدم شعبيته، وعدم وجود أصدقاء له، وعدم شعوره بالارتياح إلّا في غرفة العمليات. أو أنه كان بإمكاني أن أركّز على عبارته «لم أجد نفسي» وأركّز على إحساسه بأنه بعيد عن جوهره. لقد حدد الحلم موضوع دورة العلاج هذه السنة التي عملنا خلالها على هذه المسائل.

لكن الأهم من كل ذلك، انصبّ اهتمامي على شيء واحد وهو غيابه عن الصورة في الصفّ. وبدا أن تعليقه حول موته هو المسألة الأكثر أهمية، فهو رجل في الثامنة والستين من عمره، وقد دفعه تقاعده الوشيك إلى أن يأتي لاستشارتي. إذ تساور كلّ من يفكّر بالتقاعد مخاوف كامنة تتعلق بالموت، وليس من النادر ألّا تظهر هذه المخاوف في شكل حلم.

نهاية العلاج
باعتبارها تجربة يقظة

حلم حول نهاية العلاج: كيفين

في آخر جلسة له، حلم كيفين، وهو مهندس في الأربعين من عمره، كادت نوبات هلعه من الموت التي تراوده من حين لآخر تقريباً خلال أربعة عشر شهراً من العلاج، هذا الحلم:

> «كان أحدهم يطاردني في بناية عالية. لم أعرف من هو. تملكني خوف شديد ورحت أهبط الدرج جريا حتىّ وصلت إلى مكان يشبه القبو. وفي بقعة معينة رأيت رملاً يتساقط من السقف كأنه ساعة رملية. كان المكان مظلماً. رحت ابحث عن منفذ للخروج، لكنني لم أجد أي منفذ، لكنني رأيت فجأة في نهاية الممر في القبو أبواب مستودع ضخمة مواربة. ومع أنني كنت خائفاً، سرت عبر الأبواب».

ما هي المشاعر في هذا الحلم المظلم؟ «الخوف والثقل»، أجاب كيفين. طلبت منه أن يقول لي كلّ ما يتداعى إلى ذهنه، لكن لم يذكر سوى أشياء قليلة. بدا له الحلم فارغاً. من وجهة نظري الوجودية، شعرت أن انتهاء علاجه وتوديعه لي قد يثير لديه أفكاراً عن خسائر أخرى وعن

الموت. لفتت انتباهي بشكل خاص صورتان في الحلم هما: الرمل الذي يتساقط من السقف كما لو كان في ساعة رملية، وأبواب المستودع. لكن بدل أن أعبّر عن أفكاري حول ذلك، حثثت كيفين على أن يتحدّث عن هذه الصور.

«ما الذي تعيده الساعة الرملية إلى ذهنك؟»

«أفكار حول الزمن. الوقت يمضي. انتهى نصف العمر».

«والمستودع؟»

«جثث مخزّنة في المستودع. مشرحة».

«إنها جلستنا الأخيرة يا كيفين. وقد بدأ وقتنا ينفد».

«نعم، كنت أفكّر في ذلك أيضاً».

«والمشرحة والجثث المخزّنة في المستودع: لم تتحدّث عن الموت منذ عدة أسابيع مع أن ذلك كان سبب مجيئك لرؤيتي في الأصل. يبدو أن انتهاء فترة العلاج أثارت في نفسك شجوناً قديمة».

«أظن ذلك، وأتساءل الآن إن كنا مستعدين لأن نتوقف حقاً».

يعرف المعالجون ذوو الخبرة أنهم لا يأخذون أسئلة كهذه على محمل الجد لتمديد فترة العلاج. إذ تنتاب المرضى الذين أنهوا دورة علاجية مفيدة مشاعر متناقضة ويعانون غالباً من عودة أعراضهم الأصلية. فقد أشار أحدهم ذات يوم إلى

العلاج النفسي بأنه «علاج دوري»: إذ تنتاب المرء نفس المشكلات مرة بعد أخرى، وفي كل مرة يربط التغيير الشخصي بقوة أكثر. واقترحت على كيفين أن ننهي عملنا كما هو مخطط له، وأن نجري جلسة متابعة بعد شهرين. في تلك الجلسة، كان أداء كيفين جيداً، وكان يحاول أن ينقل ما اكتسبه من العلاج إلى حياته الخارجية.



لذلك تتراوح تجارب اليقظة من تجربة إيفان إيليتش وهو على فراش الموت إلى تجارب الاقتراب من الموت بالنسبة لعدد كبير من مرضى السرطان إلى مواجهات أكثر دقة في الحياة اليومية (مثل أعياد الميلاد، والحزن، واللقاءات المدرسية، والأحلام، والعش الفارغ) حيث يصبح الفرد مستعداً ليتفحّص القضايا الوجودية. ويمكن أن تحدث يقظة الوعي بمساعدة شخص آخر - صديق أو معالج - يتمتع بحساسية أكبر لهذه القضايا (وآمل أن يتم الحصول عليها من هذه الصفحات).

ضع في اعتبارك الهدف من هذه التدخلات: وهي أن مواجهة الموت تثير القلق لكنها تنطوي أيضاً على إمكانية إثراء الحياة كثيراً. قد تكون تجارب اليقظة قوية لكنها تزول بسرعة. سوف تتناول الفصول التالية كيف يمكننا أن نجعل التجربة دائمة أكثر.

الفصل الرابع

قوة الأفكار

للأفكار قوة. إن رؤى وأفكار العديد من كبار المفكرين والكتّاب على مدى القرون تساعدنا على قمع وكبت الأفكار المزعجة المتعلقة بالموت، واكتشاف مسارات ذات معنى في الحياة. سأناقش في هذا الفصل، هذه الأفكار التي ثبت أنها مفيدة في علاجي للمرضى الذين يعانون من قلق الموت.

أبيقور وحكمته الأبدية

يرى أبيقور أن مهمة الفلسفة الحقيقية تكمن في التخفيف من حدة بؤس الإنسان. وما هو السبب الجذري لبؤس الإنسان؟ لم يكن لدى أبيقور أدنى شك في الإجابة على هذا السؤال: إنه خوفنا من الموت الكلي الوجود.

كان أبيقور يصرّ على أن فكرة الموت المحتوم المخيفة تتداخل مع استمتاعنا بالحياة ولا تترك لنا أي متعة دون أن تعكّر صفوها. وبما أنه لا يوجد نشاط يمكنه إرضاء رغبتنا في الحياة الأبدية، فإن جميع الأنشطة غير مجزية في جوهرها.

وكتب أنه تنشأ لدى كثير من الأشخاص مشاعر كراهية تجاه الحياة حتى تصل إلى الانتحار. ويُشغل آخرون أنفسهم في نشاط محموم لا هدف له سوى تجنب الألم المتأصل في الحالة الإنسانية.

تطرّق أبيقور إلى البحث الذي لا ينتهي وغير المرضي عن أنشطة جديدة بحثّنا على تخزين الذكريات المحفورة بعمق في عقولنا عن التجارب الممتعة واسترجاعها. وقال إنه إذا استطعنا أن نتعلّم كيف نعتمد على هذه الذكريات مرة تلو الأخرى، فلن نعود بحاجة إلى السعي اللا متناهي وراء المتع التلذّذية.

تقول الأسطورة إنه اتبّع نصيحته هذه، فحافظ أبيقور وهو على فراش الموت (بسبب مضاعفات أعقبت إصابته بحصى في الكلى) على اتزانه ورزانته بالرغم من الألم الشديد الذي ألمَّ به من خلال تذكر أحاديثه الممتعة مع دائرة من أصدقائه وتلاميذه.

إن استباق النظرة المعاصرة للاوعي يشكل جزءاً من عبقرية أبيقور: فقد أكد على أن المخاوف المتعلقة بالموت ليست واعية بالنسبة لمعظم الناس، إلّا أنه يجب استخلاصها من مظاهر مقنّعة: مثل الإفراط في التدين، ومراكمة الثروات بشتى السبل، والتشبّث الأعمى بالسلطة والامتيازات، التي تتيح جميعها نسخة مزيفة عن الخلود.

كيف حاول أبيقور أن يخفّف من حدّة قلق الموت؟ لقد صاغ سلسلة من الحجج العقلية المتينة التي حفظها تلاميذه كما لو كانت تعاليم دينية. ونوقشت العديد من تلك الحجج خلال الـ 2300 سنة الماضية، وما تزال حتى يومنا هذا وثيقة الصلة للتغلب على الخوف من الموت. سأناقش في هذا الفصل ثلاثة حجج من أشهر حججه التي وجدتُ أنها ذات قيمة عالية في عملي بالنسبة لعدد كبير من المرضى ولي شخصياً في التخفيف من حدّة قلق الموت.

1 - موت الروح

2 - عدمية الموت المطلقة

3 - حجة التناظر

موت الروح

علَّم أبيقور أن الروح فانية تهلك مع فناء الجسد، وهو استنتاج يتناقض تماماً مع ما خلص إليه سقراط الذي أُعدم قبل أبيقور بمئة سنة تقريباً، والذي وجد راحة في إيمانه بخلود الروح، وتوقع أنه سيتمتع في المجتمع الأبدي مع الأشخاص الذين يشاطرونه أفكاره ويبحثون عن الحكمة مثله. وقد تبنّى الأفلاطونيون الجدد الكثير من آراء سقراط - الواردة بالكامل في الحوار الأفلاطوني «فيدون» - وحافظوا عليها والتي كان لها بعد ذلك تأثيراً كبيراً على العقيدة المسيحية فيما يتعلق بالحياة الآخرة.

كان أبيقور عنيفاً في إدانته للزعماء الدينيين المعاصرين الذين، من أجل زيادة قوتهم وبأسهم، عملوا على زيادة قلق الموت لدى أتباعهم بتحذيرهم من العقوبات التي ستُفرض على الذين لم يتبعوا أنظمة وقوانين معينة بعد موتهم. (في القرون التي أعقبت ذلك، أضافت الأيقونات المسيحية الدينية في العصور الوسطى التي تصوّر العذاب في الجحيم - كما في مشاهد «يوم القيامة» التي رسمها هيرونيموس بوش في القرن الخامس عشر - بُعداً بصرياً دموياً للقلق من الموت).

وكان أبيقور يصرّ على القول بأنه إذا كنا سنموت ولن تعيش الروح بعد موتنا، فليس لدينا ما نخشاه في الحياة الآخرة، لأنه لن يكون لدينا وعي، ولن نأسف على الحياة التي فقدناها، ولن نخشى شيئاً من الآلهة. لم ينكر أبيقور وجود الآلهة (لأن هذه الحجة كانت محفوفة بالمخاطر، لأن سقراط أُعدم بتهمة الهرطقة قبل أن يولد بأقل من قرن)، لكنه ادعّى بأن الآلهة لا تأبه بحياة البشر، ولا تفيدنا إلّا باعتبارها نماذج للطمأنينة والنعيم الذي ينبغي أن نطمح إليه.

عدمية الموت المطلقة

في حجّته الثانية، يفترض أبيقور أن الموت لا شيء بالنسبة لنا، لأن الروح فانية وتتبدد عند الموت. والشي الذي يتبدد لا يُدرك، وأي شيء لا يُدرك فهو لا شيء بالنسبة لنا. بمعنى آخر: حيثما أكون لا يكون الموت، وحيث يكون الموت لا

أكون أنا. لذلك يقول أبيقور: «لماذا نخاف منَ الموت ونحن لا نستطيع أن ندركه أبداً؟»

إن موقف أبيقور هو الردّ المطلق على مقولة وودي آلن الساخرة: «إني لست خائفاً من الموت، لكني لا أريد أن أكون هناك عندما يحدث ذلك». يقول أبيقور إننا لن نكون هناك بالفعل، ولن نعرف متى يحدث ذلك، لأن الموت و«أنا» لا يمكننا أن نتعايش معاً أبداً. لأننا أموات، فنحن لا نعرف أننا أموات، وفي هذه الحالة ما الذي يدعو إلى الخوف؟

حجة التناظر

تقول حجة أبيقور الثالثة إن حالة العدم أي عدم وجودنا بعد الموت تشبه الحالة التي كنا فيها قبل أن نولد. وعلى الرغم من الجدالات الفلسفية العديدة حول هذه الحجة القديمة، فإني أرى أنها ما تزال تحتفظ بقوة لتوفير الشعور بالراحة للأشخاص الذين يحتضرون.

ومن بين الذين كرروا هذه الحجة على مرّ القرون، لم يكررها أحد أفضل من فلاديمير نابوكوف، الروائي الروسي العظيم، في سيرته الذاتية، «تكلمي أيتها الذاكرة»، التي تبدأ بهذه السطور: «يتأرجح المهد فوق هاوية، وتقول لنا الفطرة السليمة إن وجودنا ليس سوى شق صغير من الضوء بين

أبدين من الظلام. ومع أنهما توأمان متماثلان، فإن الإنسان، كقاعدة عامة، ينظر إلى الهاوية التي سبقت الولادة بهدوء أكبر مما ينظر إليه من الهاوية التي يتوجّه إليها (بخمس وأربعين نبضة قلب في الساعة تقريباً)».

لقد وجدت شخصياً أن من المريح في مناسبات عديدة أن أفكّر في أن حالتيّ اللاوجود - الزمن قبل الولادة والزمن بعد الموت - متماثلان وأنه يتملكنا خوف شديد من بحر الظلام الثاني، وقدر قليل جداً من القلق من الظلام الأول.

أرسل لي قارئ رسالة بالإيميل تنطوي على مشاعر مماثلة:

> أشعر في هذا الوقت بشيء من الراحة لفكرة النسيان. فهي تبدو الاستنتاج المنطقي الوحيد. فمنذ أن كنت طفلاً صغيراً، كنت أعتقد أنه يجب على المرء أن يعود بعد الموت بشكل منطقي إلى الحالة التي كان فيها قبل أن يولد. إن الأفكار عن الحياة الآخرة تبدو غير متناسبة ومعقدة بالمقارنة مع بساطة هذا الاستنتاج. لم أستطع أن أعزّي نفسي بفكرة الحياة الآخرة، لأن فكرة الوجود الذي لا ينتهي، سواء أكان ممتعاً أم غير سار، ترعبني أكثر مما ترعبني فكرة الوجود المحدود.

بشكل عام، فإني أذكر أفكار أبيقور في بداية عملي مع الأشخاص الذين يتملكهم رهاب الموت، ويسهم ذلك في

تعريف المريض بالعمل العلاجي المثالي، ونقل رغبتي في التواصل معه، أي أنني أكون مستعداً لولوج غرف الخوف الداخلية لذلك الشخص، وأقدّم له بعض الأشياء التي تساعد على تسهيل مسيرة رحلتنا العلاجية. ومع أن بعض المرضى لا يجدون أن هناك علاقة لأفكار أبيقور بموضوعنا، وأنها ليست جوهرية، فإن عدداً كبيراً منهم يجدون فيها قدراً من الراحة والمساعدة - ربما لأنها تذكّرهم بأن همومهم مشتركة، وأن أرواحاً عظيمة مثل أبيقور كانت قد تطرقت إلى هذا الموضوع منذ زمن بعيد.

التأثير على الآخرين (التموّج)

من بين جميع الأفكار التي برزت خلال السنوات التي مارست فيها العلاج لمواجهة قلق شخص ما من الموت والكرب الذي يصيبهم لأن الحياة ستزول، وجدتُ أن فكرة التأثير على الآخرين قوية جداً.

يشير التأثير على الآخرين إلى حقيقة أن كلّ واحد منّا يخلق - غالباً من دون قصد أو معرفة واعية منه - دوائر تأثير أحادية المركز قد تؤثر على الآخرين لسنوات، لا بل حتى لأجيال. أي أن التأثير الذي نحدثه على الآخرين ينتقل بدوره إلى أشخاص آخرين، كما تستمر التموّجات في بركة ماء حتى تصبح غير مرئية، لكنها تستمر في مستوى ضئيل جداً. إن

فكرة أننا نستطيع أن نترك شيئاً من أنفسنا، حتى خارج نطاق معرفتنا، تقدّم إجابة قوية للذين يزعمون أن اللامعنى ينبع حتماً من محدودية بقاء المرء وفنائه.

إن التأثير على الآخرين لا يعني بالضرورة أنك تخلّف صورتك أو اسمك وراءك. فقد تعلّم كثير منا عدم جدوى ذلك منذ زمن بعيد في مناهجنا المدرسية عندما قرأنا هذه الأبيات من قصيدة «شيلي» عن تمثال عتيق ضخم محطّم في أرض قاحلة الآن:

اسمي أوزيماندياس، ملك الملوك،
أنظر إلى أعمالي أيها القدير، واليأس.

إن محاولات الحفاظ على الهوية الشخصية عديمة الجدوى دائماً. فالفناء أبدي. إن التأثير على الآخرين، كما أستخدمه، يشير إلى أنك تخلّف وراءك شيئاً من تجربتك في الحياة، سمة ما، حكمة، توجيهاً، فضيلة، راحة، تنتقل إلى الآخرين، سواء الأشخاص الذي تعرفهم أم الذين لا تعرفهم. وتوضح قصة باربرا هذه النقطة.

«ابحثوا عنها بين صديقاتها»: باربرا

حدّثتني باربرا التي تعاني من قلق الموت منذ عدة سنوات عن حدثين اثنين ساهما في تخفيف حدّة قلقها بشكل ملحوظ.

فقد حدث الحدث الأول في لقاء مدرسي جمع جميع الطلاب السابقين، عندما رأت صديقتها الحميمة التي تصغرها بقليل، أليسون، لأول مرة منذ ثلاثين عاماً، وجرت إليها وعانقتها وشكرتها على التوجيهات التي قدمتها لها عندما كانتا معاً في سن المراهقة.

كانت باربرا تدرك المفهوم العام للتموّج، أو نقل التأثير إلى الآخرين. وبما أنها معلّمة، فهي ترى أن من البديهي أن تؤثّر على طلابها بطرائق منفصلة عن ذاكرتهم عنها. لكن لقاءها مع صديقة طفولتها التي كانت قد نستها جعل عملية التموّج أمراً واقعياً أكثر بالنسبة لها. فقد غمرتها السعادة وفوجئت قليلاً عندما عرفت أن قدراً كثيراً من نصائحها وتوجيهاتها ظلت محفورة في ذاكرة صديقة الطفولة، وصُدمت في اليوم التالي عندما التقت بابنة أليسون ذات الثلاثة عشر ربيعاً التي شعرت بسعادة غامرة عندما رأت صديقة أمّها الأسطورية.

بينما كانت باربرا تفكّر في ذلك اللقاء المدرسي وهي في طريق عودتها إلى بلدتها بالطائرة، خطرت لها فكرة مكنتها من رؤية منظور جديد للموت، وهو أنه قد لا يكون الموت ذلك الفناء الذي كانت تتخيله. ربما ليس من الضروري أن يبقى شخصها أو حتى ذكريات عن شخصها، وإنما من المهم أن يستمر تأثيرها، تأثير سلوك أو فكرة قد تساعد الآخرين على تحقيق السعادة والفضيلة في الحياة،

تموّجات تملؤها فخراً وتعمل على مواجهة الانحلال الأخلاقي والرعب والعنف الذي يملأ وسائل الإعلام والعالم الخارجي.

وقد عزّز الحدث الثاني بعد شهرين هذه الأفكار عندما ماتت أمها، وألقت كلمة تأبين قصيرة أثناء صلاة الجنازة. وتبادرت إلى ذهنها عبارة أثيرة كانت أمها ترددها كثيراً وهي: ابحثوا عنها بين صديقاتها.

كان لهذه العبارة قوة: فقد كانت تعرف أن رعاية أمها ورقتها وحبّها للحياة ما يزال يعيش في داخلها، هي ابنتها الوحيدة. وعندما كانت تلقي كلمة التأبين وتنظر إلى وجوه الحاضرين في الجنازة، أحسّت جسدياً بالأشياء التي نقلتها إليها أمها والتي نقلتها بدورها إلى صديقاتها اللاتي نقلن ذلك التأثير أيضاً إلى أطفالهن وأحفادهن.

منذ أن كانت طفلة، لم يكن هناك شيء يخيف باربرا أكثر من فكرة العدم. ولم تُجدِ الحجج الأبيقورية التي ذكرتها لها نفعاً. فلم تشعر مثلاً بالارتياح عندما قلت إنها لن تشعر برعب العدم أو اللا وجود أبداً لأن وعيها لن يكون موجوداً بعد أن تموت، أما فكرة التأثير على الآخرين - استمرار الوجود من خلال أعمال الرعاية والمساعدة والحبّ التي نقلتها للآخرين - فقد خففت من حدّة خوفها كثيراً.

«ابحثوا عنها بين صديقاتها» - يا له من شعور مريح، يا

له من إطار قوي لمعنى الحياة يكمن في تلك الفكرة. وبينما سأناقش هذه النقطة بمزيد من التفصيل في الفصل الخامس، فإني أعتقد أن الرسالة الدنيوية للمسرحية الدينية في العصور الوسطى «كلّ إنسان» تكمن في أن الأعمال الصالحة ترافق المرء حتى موته، وسينتقل تأثيرها إلى الأجيال القادمة.

عندما عادت باربرا إلى المقبرة بعد سنة لإزاحة الستار عن شاهدة قبر أمها، انتابتها مشاعر متعددة حول التأثير على الآخرين. وبدلاً من أن تشعر بالحزن عندما رأت قبريّ أمها وأبيها في وسط قبور عدد كبير من أقاربها، اعتراها إحساس غير عادي بالارتياح وارتفعت معنوياتها. لماذا؟ وجدت صعوبة في التعبير عن ذلك بكلمات: كان أقرب ما يمكن أن تقوله هو: «إذا كان بإمكانهما أن يفعلا ذلك، فإني أستطيع أن أفعل ذلك أيضاً». حتى في الموت، نقل لها أسلافها شيئاً.

أمثلة أخرى على التأثير على الآخرين

إن الأمثلة على التأثير على الآخرين كثيرة ومعروفة. فمن منّا لا يشعر بالسعادة عندما يعرف أنه يُعتبر مهماً للآخرين، بشكل مباشر أو غير مباشر؟ سأناقش في الفصل السادس كيف أثّر الذين علّموني عليّ وعليك من خلال هذه الصفحات. في الواقع، إن رغبتي في أن أكون ذا قيمة للآخرين هي التي تجعلني أنقر على لوحة المفاتيح على كمبيوتري حتى بعد أن تقاعدت بفترة طويلة.

في كتابي هدية العلاج النفسي، وصفتُ حادثة فقدت فيها مريضة شعرها من العلاج الإشعاعي، وتشعر بعدم ارتياح شديد من مظهرها، وأصبحت تخشى أن يراها أحد بدون شعرها المستعار. وعندما جازفت وخلعت شعرها المستعار في مكتبي، مررّتُ أصابعي بلطف بين خصلات شعرها القليلة المتبقية. وعندما رأيتها بعد بضع سنوات في دورة علاج قصيرة، وأخبرتني أنها قرأت مرة أخرى الفقرة المتعلقة بها في كتابي، وشعرت بالسعادة لأنني دوّنت هذه الفقرة عنها ونقلتها إلى معالجين ومرضى آخرين. وقالت إنها سعيدة لأن تجربتها قد تفيد الآخرين، بشكل ما، حتى الأشخاص الذين لا تعرفهم.

إن نقل التأثير إلى الآخرين هو نظير وسائل عديدة لمشاركة الآخرين الأحداث المؤلمة في المستقبل، وربما يتمثل الأمر الأكثر وضوحاً في الرغبة في أن يُبرز المرء ذاته بيولوجياً من خلال أطفال ينقلون جيناتنا، أو من خلال التبرع بالأعضاء حيث ينبض قلبنا في شخص آخر وتمكّن قرنياتنا أشخاصاً آخرين من الرؤية. وقد أجريت منذ عشرين عاماً تقريباً عملية استبدال قرنية في عينيَّ الاثنتين، ومع أنني لا أعرف من هو الشخص المتبرع المتوفى، فإني أشعر في كثير من الأحيان بموجة عارمة من الامتنان لذلك الشخص الذي لا أعرفه.

ومن بين التأثيرات الأخرى على الآخرين:

- الارتقاء إلى مكانة بارزة من خلال إنجاز سياسي أو فني أو مالي.
- ذكر اسم الشخص على المباني والمعاهد والمؤسسات والمنح الدراسية.
- المساهمة في علوم أساسية يبني عليها علماء آخرون.
- الالتحام بالطبيعة من خلال جزيئات الإنسان المتناثرة التي قد تكون لبنات لبناء حياة في المستقبل.

قد أكون قد ركّزت كثيراً على نقل التأثير إلى آخرين لأن وجهة نظري كمعالج تمنحني رؤية مميّزة إلى درجة كبيرة للانتقال الصامت واللطيف وغير الملموس الذي يحدث من فرد إلى آخر.

يصوّر المخرج الياباني أكيرا كوروساوا - عملية التأثير على الآخرين بقوة في فيلمه الرائع «إيكيرو» عام 1952 الذي ما يزال يُعرض في جميع أنحاء العالم. إذ تدور قصة الفيلم حول واتانابي، وهو بيروقراطي ياباني يعامل العاملين لديه بإذلال ومهانة، عرف أنه مصاب بسرطان المعدة وأنه لن يعيش سوى بضعة أشهر. ويشكّل السرطان تجربة يقظة لدى هذا الرجل الذي عاش حياة ضيقة إلى درجة أن الأشخاص الذين كانوا يعملون معه أطلقوا عليه اسم «المومياء».

بعد أن عرف أنه مصاب بالسرطان، تغيّب عن العمل لأول مرة منذ ثلاثين عاماً، وسحب من حسابه المصرفي مبلغاً كبيراً من المال، وحاول أن يعود إلى الحياة في

النوادي الليلية اليابانية النابضة بالحياة. وفي نهاية فورة إنفاقه بإسراف غير المجدية، صادف موظفة سابقة كانت قد تركت العمل في الشركة التي يديرها لأن العمل فيها كان مرهقاً، وأرادت أن تعيش حياتها. مُعجباً بحيويتها وطاقتها، توسل إليها أن تعلّمه كيف يعيش بقية حياته، ولم تقل له شيئاً سوى أنها كانت تكره عملها القديم لأنه بيروقراطي وعديم المعنى. وقالت إن عملها الجديد في مصنع الدمى ألهمها بفكرة أن تُدخل السعادة على قلوب الأطفال، وعندما أخبرها أنه مصاب بالسرطان وأنه يدنو من الموت، ارتعبت وجرت مبتعدة عنه، وألقت له من فوق كتفه رسالة واحدة، وهي: «اصنع شيئاً».

عندما عاد واتانابي إلى عمله، تغيّر تماماً، ورفض أن يتقيّد بالأساليب البيروقراطية، وكسر جميع القواعد، وكرّس ما تبقى من حياته لإنشاء حديقة في الحيّ يستمتع فيها الأطفال لأجيال عديدة. وفي المشهد الأخير، نرى واتانابي الذي اقترب من الموت جالساً على أرجوحة في الحديقة. وعلى الرغم من هطول الثلج، جلس هادئاً، ينتظر الموت بشجاعة جديدة.

إن ظاهرة التأثير على الآخرين، أي خلق شيء يمكن نقله ليوسّع من أفاق حياة أشخاص آخرين، حوّل رعبه إلى شعور عميق بالرضى. ويؤكد الفيلم أيضاً على أن الحديقة، وليس التغيير الذي طرأ عليه هي التي تشغل أهمية كبيرة. وفي

الليلة التي مات فيها، دخل العاملون في البلدية المخمورين في مناقشة طويلة ساخرة حول ما إذا كان ينبغي أن يُمنح واتانابي أي فضل في إقامة تلك الحديقة.

التأثير على الآخرين والموت

ذكر عدد من الأشخاص أنهم نادراً ما يفكّرون في موتهم لكن فكرة الفناء والرعب منها تستحوذ على تفكيرهم، لأن كل لحظة ممتعة يعيشونها تتآكل بسبب الفكرة التي تقبع في خلفية تفكيرهم بأن كل ما نعيشه الآن سيزول وينتهي بعد فترة من الزمن. وتقوّض نزهة ممتعة مع صديق فكرة أن كل شيء مُقدّر له أن يزول ويفنى، فإذ كان صديقي هذا سيموت، هذه الغابة ستزول بسبب التطور الحضري الزاحف، فما جدوى أي شيء إذا كان سيستحيل تراباً في نهاية الأمر؟

يوضح فرويد هذه الحجة (والحجة المضادة) بأسلوب جميل في مقالة قصيرة كتبها بعنوان «حول الفناء» تروي أنه ذهب في نزهة صيفية مع اثنين من رفاقه، شاعر وزميل محلل نفساني. وأعرب الشاعر عن أسفه لأن كلّ هذا الجمال مُقدَّر له أن يتلاشى ويصبح عدماً، وأن كل ما يحبّه سيفقد قيمته لأنه سيختفي في نهاية الأمر، فردّ فرويد معترضاً على هذا الاستنتاج الكئيب الذي قاله الشاعر، ونفى بقوة أن الفناء ينفي القيمة أو المعنى.

وقال: «على العكس تماماً، فإنه يزيده جمالاً. إن محدودية إمكانية المتعة تزيد من قيمة المتعة»، ثم قدّم له حجة معاكسة قوية لفكرة أن انعدام المعنى متأصل في الفناء:

«قلت إن فكرة زوال الجمال ينبغي أن تتداخل مع بهجتنا بها ليست مفهومة وغامضة. أما فيما يتعلق بجمال الطبيعة، فكلما دمّره الشتاء، فإنه يعود في حلة جديدة في السنة التالية، لذلك، بالمقارنة مع طول حياتنا، يمكن اعتباره في الواقع أبدي. إذ يختفي جمال مظهر الفرد ووجهه إلى الأبد في مسيرة حياتنا، لكن تلاشيهما يمنحهما سحراً جديداً. فالزهرة التي تتفتح لليلة واحدة فقط لا تبدو لنا أقل جمالاً. ولا أستطيع أن أفهم أكثر لماذا يفقد جمال وكمال عمل فني أو إنجاز فكري قيمته لأنه محدود زمنياً. فقد يأتي زمن تستحيل فيه الصور والتماثيل التي نُعجب بها إلى تراب، أو قد يأتي بعدنا جنس من البشر لن يفهموا أعمال شعرائنا ومفكرينا، أو قد يأتي عصر جيولوجي تتوقف فيه كلّ الحياة الحية على وجه الأرض. لكن بما أن قيمة كل هذا الجمال والكمال لا تتحدّد إلّا من خلال أهميته بالنسبة لحياتنا العاطفية، فلا حاجة إلى أن يبقينا أحياء، لذلك، فهو في معزل عن الديمومة المطلقة».

وهكذا يحاول فرويد أن يخفف من حدّة الرعب من الموت من خلال فصل الجماليات والقيم الإنسانية عن قبضة الموت، وافتراض أنه لا يوجد للفناء تأثير له الأشياء ذات الأهمية الحيوية للحياة العاطفية للفرد.

تحاول تقاليد وأعراف عديدة أن تجمع قوة الفناء بالتأكيد على أهمية العيش في اللحظة الراهنة والتركيز على التجربة المباشرة. فعلى سبيل المثال، تتضمن الممارسة البوذية سلسلة من التأملات حول لا دوامية الأشياء (*anicca*) حيث يركّز المرء على جفاف أوراق الأشجار واختفائها، ثم على عدم دوامية وبقاء الشجرة نفسها في المستقبل، وفي الواقع، جسد المرء نفسه. قد يفكّر أحدهم في أن هذه الممارسة «زوال التَّكيُّف»، أو نوع من العلاج بالتعريض حيث يعتاد المرء على الخوف بالانغماس فيه. وربما سيكون لقراءة هذا الكتاب تأثير مماثل على بعض القراء.

إن التأثير على الآخرين يخفف من حدّة ألم الفناء بتذكيرنا بأن شيئاً في كل واحد فينا يبقى موجوداً مع أنه قد لا يكون معروفاً أو محسوساً بالنسبة لنا.

أفكار عظيمة تساعد على التغلب على قلق الموت

يمكن لبضعة سطور بليغة أو قول مأثور لفيلسوف أو مفكّر آخر أن تساعدنا في أحيان كثيرة على التفكير بشكل مفيد في ما يتعلق بقلق الموت وعيش حياتنا بالكامل. سواء من خلال براعة صياغتها، أو بلاغتها، أو مدى تأثيرها، أو لكونها مشبعة بالطاقة والحيوية - تستطيع هذه الأفكار القوية أن

تُخرج قارئاً منعزلاً أو مريضاً من نمط التفكير المألوف، لكنه الجامد. وربما، كما اقترحت، كان من المريح أن نعرف أن عمالقة الفكر قد اعترتهم مثل هذه المخاوف المؤلمة، وتغلبوا عليها، أو ربما تظهر مثل هذه الكلمات الخالدة أنه يمكن تحويل اليأس إلى فن.

يقدّم نيتشه، أعظم صائغ للحكم والأقوال المأثورة، أكثر وصف وضوحاً لقوة الأفكار الجبارة: «إن الحكمة الجيدة قاسية على سنّ الزمن ولا تُتناول لآلاف السنين، مع أنها تغذّي كلّ زمن: لذلك، فإنها تشكل مفارقة كبرى في الأدب، الغذاء الذي يظل دائماً موضع تقدير واحترام، كالملح، لا يفقد طعمه أبداً.

تدور بعض هذه الحكم والأقوال بوضوح حول قلق الموت، وتشجّع أقوالاً أخرى على النظر بصورة أعمق وتقاوم الانجراف وراء الاهتمامات والشواغل التافهة.

«كل شيء يتلاشى: ماعدا البدائل»

في رواية جون غاردنر الرائعة «غريندل»، يبحث الوحش المعذّب في أسطورة بيوولف عن رجل حكيم لكي يعلّمه كيف يجيب على لغز الحياة، فيقول له الحكيم: «إن مطلق الشر هو أن الزمن يفنى إلى الأبد، وبما أنه حقيقي، فهو ينطوي على الفناء». ولخّص تأملاته في الحياة بأربع كلمات

ملهمة، ومقولتين مقتضبتين وعميقتين: «كل شيء يتلاشى: ماعدا البدائل».

وبما أنه توجد لديّ أشياء كثيرة أريد أن أقولها عن «كلّ شيء يتلاشى»، دعوني أنتقل إلى مضامين المقولة الثانية. «ماعدا البدائل» هو السبب الكامن الذي يدفع عدداً كبيراً من الناس إلى أن صرف انتباههم بسبب ضرورة اتخاذ قرار. فمقابل كلّ «نعم» يجب أن تكون هناك «لا»، وكل خيار إيجابي لديك، يعني أنه يجب أن تتخلّى عن الآخرين. ويحجم الكثيرون عن الإدراك الكامل للحدود والخسارة المتعلقة بالوجود.

فعلى سبيل المثال، كان التخلّي يعتبر مشكلة كبيرة بالنسبة «لليس»، وهو طبيب في السابعة والثلاثين من عمره، ظلّ يعاني لسنوات لكي يقرر أي امرأة من بين عدة نساء يريد أن يتزوجها. وعندما تزوج أخيراً، انتقل إلى منزل زوجته الذي يبعد مسافة مئة ميل عن منزله، وافتتح مكتباً ثانياً في المنطقة التي انتقل إليها، وأبقى مكتبه القديم مفتوحاً لعدة سنوات يداوم فيه يوماً ونصف اليوم في الأسبوع، ويمضي ليلة كلّ أسبوع مع صديقاته القديمات.

ركّزنا في العلاج على مقاومته لقول «لا» للبدائل الأخرى. وعندما ضغطت عليه لمعرفة ماذا يعني قول «لا» - أي أن يغلق مكتبه ويُنهي أعماله - بدأ يرى تدريجياً صورته الذاتية المهووسة بالعظمة. فقد كان الصبي الذهبي المتعدد

المواهب في العائلة - موسيقي، ورياضي، وحاصل على مرتبة الشرف الوطنية في العلوم. وكان يعرف أنه يستطيع أن يحقق نجاحاً في أي مهنة يختارها، ويرى نفسه شخصاً لا تنطبق عليه الأشياء التي تقيّد الآخرين، شخصاً يجب ألّا يتخلّى عن أي شيء بحوزته. إن عبارة «ماعدا البدائل» تنطبق على الآخرين، وليس عليه. وقد تمثّلت أسطورته الشخصية في أن الحياة عبارة عن دوامة أبدية تصاعدية، تتجّه نحو مستقبل أكبر وأفضل، وكان يقاوم أي شيء يهدد تلك الأسطورة.

في البداية بدا أن علاج «ليس» يجب أن يركّز على مسائل تتعلق بالشهوة والإخلاص وعدم القدرة على اتخاذ قرار، لكنه تطلب في نهاية الأمر استكشاف مسائل وجودية أعمق: اعتقاده بأنه قُدِّر له أن يظل ينمو ويكبر ويزداد ذكاء، ويظل في الوقت نفسه معفياً من القيود المفروضة على المخلوقات الفانية الأخرى، حتى الموت. كان «ليس» (مثل بات في الفصل الثالث) يشعر بتهديد شديد من أي شيء يُلمح إلى تخلّيه عن الأشياء: كان يحاول أن يتهرب من قاعدة «استبعاد البدائل»، وقد أدى توضيح هذه المحاولة إلى زيادة تركيزنا وتسريع عملنا في العلاج. وعندما بدأ يقبل فكرة التخلّي ويُبعد اهتمامه عن التمسك المحموم بكل ما يملكه في الماضي، أصبحنا قادرين على العمل على تجربته الحياتية خصوصاً علاقته مع زوجته وأطفاله في الوقت الحالي.

يثار الاعتقاد بأن الحياة ليست سوى دوامة تصاعدية دائمة في العلاج النفسي كثيراً. فقد عالجتُ ذات مرة امرأة في الخمسين من عمرها، أصيب زوجها البالغ من العمر سبعين عاماً، وهو عالم مرموق، بالخرف بعد أن أصيب بسكتة دماغية. وقد تزعزع كيانها كثيراً من رؤية زوجها المريض وهو لا يفعل شيئاً سوى الجلوس أمام شاشة التلفزيون طوال اليوم. ومع أنها بذلت كل ما بوسعها، بدأت تنهره وتحثه على أن يفعل شيئاً ما، أي شيء، لتحسين مداركه العقلية: أن يقرأ كتاباً، أو يلعب الشطرنج، أو يعمل على تحسين لغته الإسبانية، أو يحلّ الكلمات المتقاطعة. لقد حطّم الخرف الذي أصاب زوجها رؤيتها للحياة التي كانت تتجه دائماً نحو المزيد من التعلّم، والمزيد من الاكتشافات والإشادة، وكان من الصعب تحمّل البديل - وهو أن كل واحد منا له حدود ومُقدَّر له أن يمر من مرحلة الرضاعة إلى الطفولة ثم مرحلة النضج، حتى الانحدار النهائي.

«عندما نتعب، تراودنا الأفكار التي كنا قد هزمناها منذ زمن طويل»

أدت عبارة نيتشه دوراً في عملي مع كيت، وهي طبيبة مطلّقة، رأيتها ثلاث مرات في الماضي. وقد جاءت لاستشارتي هذه المرة، وهي في الثامنة والستين من عمرها،

وقد تركّز قلقها على تقاعدها الوشيك من العمل، وعلى الشيخوخة، وخوفها من الموت.

في أحد الأيام، خلال فترة العلاج، استيقظت في الرابعة صباحاً، وتزحلقت قدمها ووقعت في الحمّام، وأصيبت بجرح عميق في رأسها. ومع أنها نزفت كمية كبيرة من الدم، لم تتصل بأحد من جيرانها أو أبنائها أو حتى بالإسعاف. فقد كان شعرها قد خفّ كثيراً وأصبحت تضع شعراً مستعاراً، ولم يعد باستطاعتها مواجهة محنة الظهور أمام الآخرين بدون ذلك الشعر المستعار، امرأة مسنّة صلعاء، أمام زملائها في المستشفى.

تناولت منشفة وكمادة باردة، وكوباً من آيس كريم القهوة، واستلقت على السرير، وراحت تضغط رأسها بالمنشفة والكمادة الباردة، وتتناول آيس الكريم القهوة، وراحت تبكي على أمّها (التي ماتت منذ اثنين وعشرين عاماً) وتملكها شعور بأن الجميع قد تخلّوا عنها. وعند الفجر، اتصلت بابنها الذي جاء وأخذها إلى عيادة طبيب زميلها، وقطب جرحها، وطلب منها ألّا تضع الشعر المستعار على رأسها لما يقل عن أسبوع.

عندما رأيت كيت بعد ثلاثة أيام، كان رأسها ملفوفاً بشال. كانت تشعر بخجل شديد من شعرها المستعار، ومن طلاقها، ومن وضعها كامرأة عزباء في ثقافة المتزوجين، وكانت تشعر أيضاً بالخجل من أمها الفظة المصابة بالذُهان

(التي كانت تطعمها دائماً آيس كريم القهوة عندما تكون حزينة أو مكتئبة)، ومن الفقر الذي كانت تعاني منه في طفولتها، ومن الأب غير المسؤول الذي هجر الأسرة وهي طفلة. كانت تشعر بالهزيمة، وبأنها لم تحرز أي تقدّم بعد سنتين من العلاج، ولا في جلسات العلاج السابقة.

وبما أنها لم تكن تريد أن يراها أحد بدون شعرها المستعار، مكثت في البيت طوال الأسبوع (ما عدا جلستنا الوحيدة) أجرت خلالها عملية تنظيف شاملة للبيت. وبينما كانت تنظّف خزانة الثياب، وجدت قصاصات كانت قد دونتها عن جلسات علاج سابقة، وصُدمت عندما اكتشفت أننا كنا قد ناقشنا المشكلات نفسها قبل عشرين سنة. فلم نعمل على تخفيف حدة شعورها بالخجل فقط، وإنما بذلنا جهداً طويلاً وشاقاً لتحريرها من أمها المضطربة عقلياً والمتطفلة التي كانت لا تزال على قيد الحياة حينذاك.

في جلستها التالية، دخلت إلى المكتب تحمل بيدها تلك الملاحظات، وقد غطت رأسها بعمامة أنيقة، محبطة تماماً لأنها لم تحرز أي تقدم.

«جئت لأراك من أجل أمور تتعلق بالشيخوخة والخوف من الموت، وها أنا ذا مرة أخرى، في المكان نفسه، بعد كل هذه السنوات، مليئة بالخجل، وأنا مشتاقة إلى أمي المجنونة وأهدئ نفسي بتناول آيس كريم القهوة التي كانت تقدمّها لي».

«كيت، أعرف ما هو شعورك وأنت تجلبين هذه المواد القديمة. دعيني أقول لك شيئاً قد يساعدك، شيئاً قاله نيتشه قبل قرن من الزمن: «عندما نتعب، تراودنا الأفكار التي كنا قد هزمناها منذ زمن طويل»».

كيت التي لم تكن تسمح عادة بلحظة صمت واحدة وتقول عادة جملاً وفقرات سريعة ومقنعة، لبثت صامته فجأة.

عندما كّررتُ عليها عبارة نيتشه، هزّت رأسها ببطء، وفي الجلسة التالية، عدنا إلى العمل على مخاوفها المتعلقة بتقدمها في السن، وقلقها من المستقبل.

لم يكن في هذه الحكمة أي شيء جديد: فقد أكدّتُ لها أنها ببساطة أصيبت بنكسة كردّ فعل على الصدمة التي تعرضت لها. لكن الفقرة المصاغة بأناقة، وتذكيرها بأن تجربتها كانت قد عانت منها أيضاً روح عظيمة مثل نيتشه، ساعدتها على أن تدرك أن حالتها الذهنية المريرة مؤقتة، وساعدتها على أن تقدّر في أعماق نفسها أنها تغلبت ذات مرة على شياطينها الداخلية وأنها ستفعل الشيء ذاته مرة أخرى. قلما يكون تأثير الأفكار الجيدة، حتى الأفكار القوية، كافياً عندما تُقدَّم في جرعة واحدة: فالجرعات المتكررة ضرورية.

العيش حياة متماثلة، مراراً وتكراراً، إلى الأبد

في كتابه «هكذا تكلم زرادشت»، صوّر نيتشه نبياً عجوزاً، ناضجاً مليئاً بالحكمة، قرر أن يهبط من قمة الجبل ليُبلغ الناس ما تعلّمه.

ومن بين جميع الأفكار التي دعا إليها، ثمة فكرة يعتبرها من «أقوى أفكاره» - وهي فكرة العود الأبدي. إذ يقول زرادشت متحدياً: ماذا لو عشتَ الحياة نفسها مراراً وتكراراً إلى الأبد - كيف سيغيّرك ذلك؟ والكلمات التالية المرعبة أول وصف له لتجربة «العود الأبدي» الفكرية. كنت أقرأها في كثير من الأحيان بصوت عالٍ للمرضى. حاول أن تقرأها لنفسك بصوت عال.

> «ماذا لو تسلل شيطان ذات يوم أو ذات ليلة إلى وحدتك الأكثر عزلة ووحدة وقال لك: «هذه الحياة التي تعيشها الآن والتي عشتها، ستعيشها مرة أخرى، مرات لا حصر لها، ولن يطرأ عليها شيء جديد، لكن كلّ ألم وكلّ بهجة وكلّ فكرة وكلّ تنهيدة وكلّ شيء مهما كان صغيراً أو عظيماً في حياتك سيرجع إليك، كل ذلك في نفس التتابع والتسلسل - حتى هذا العنكبوت وضوء القمر هذا الذي يتسلل من بين الأشجار، وحتى هذه اللحظة، وأنا نفسي. وأن ساعة الوجود الرملية الأبدية تُقلب رأساً على عقب، المرة تلو الأخرى، وأنت معها، لست سوى ذرة تراب» ألن تلقي

بنفسك أرضاً وتصرّ على أسنانك وتلعن الشيطان الذي تكلّم هكذا؟ أم هل شعرت ذات مرة بلحظة عظيمة كنت ستجيبه فيها: «أنت إله ولم أسمع في حياتي شيئاً أكثر ألوهية من هذا». إذا استحوذت عليك هذه الفكرة، فإنها ستغيّرك كما أنت، أو ربما تسحقك».

قد تكون فكرة أن تعيش حياتك كما كانت مراراً وتكراراً إلى الأبد مزعجة، نوعاً خفيفاً من العلاج بالصدمة الوجودية. تكون غالباً بمثابة تجربة فكرية واقعية، تقودك إلى التفكير بجدية في الطريقة التي تعيشها حقاً. ومثل شبح عيد الميلاد الذي لم يأت بعد، فإنها تزيد من وعيك بأن هذه الحياة، حياتك الوحيدة، يجب أن تعيشها بشكل جيد وكامل، وتراكم فيها أقل قدر ممكن من الحسرة والندم. وهكذا يصبح نيتشه بمثابة مرشد يقودنا بعيداً عن الانشغال بشواغل تافهة ويوجهنا إلى هدف أن نعيش حياة تضجّ بالحيوية.

لا يمكن أن يحدث أي تغيير إيجابي في حياتك إذا ظللت متمسكاً بفكرة أن السبب الذي يجعلك لا تعيش حياة جيدة يقبع خارج ذاتك. وما دمت تلقي كامل المسؤولية على الآخرين الذين يعاملونك بدون إنصاف - زوج فظّ، أو مدير كثير الطلبات وغير داعم، أو جينات سيئة، أو دوافع قهرية لا تقاوم - فإن حالتك ستظل في طريق مسدود. وأنت وحدك المسؤول عن الجوانب الهامة والحاسمة في وضع حياتك، وأنت الوحيد الذي يملك القدرة على تغييرها. وحتى

لو اعترضتك قيود خارجية ساحقة، فإنك تظل تمتلك الحرية والاختيار لاتخاذ مواقف مختلفة تجاه تلك القيود.

إن إحدى عبارات نيتشه المفضّلة هي *amor fati* (الحبّ وقدرك): بمعنى آخر، اصنع القدر الذي تستطيع أن تحبّه.

في البداية، طرح نيتشه فكرة العود الأبدي كمقولة جادة. فقد رأى أنه إذا كان الزمن لا نهائياً، والمادة محدودة، فإن على جميع ترتيبات المادة المختلفة أن تتكرر عشوائياً مرة بعد أخرى، تماماً مثل جيش افتراضي من القردة تمكّن بصدفة عشوائية على مدى بليون سنة من تأليف مسرحية هاملت لشكسبير. تتعثر الرياضيات هنا وتتعرض لانتقادات شديدة من قبل علماء المنطق. عندما زرت «بفورتا» منذ بضع سنوات، المدرسة التي درس فيها نيتشه منذ أن كان في الرابعة عشرة حتى العشرين من عمره، سُمح لي بأن أتصفّح تقاريره المدرسية التي أظهرت أنه كان يحصل على درجات عالية جداً في الدراسات اليونانية واللاتينية والكلاسيكية (مع أنه لم يكن، كما حرص موظف الأرشيف العجوز الذي كان يرافقني كمرشد على أن يشير بأنه كان أفضل تلميذ في المواد الكلاسيكية في فصله الدراسي) أما الدرجات التي كان يحصل عليها في الرياضيات فكانت متدنية جداً. في النهاية، ربما كان نيتشه يدرك أن هذه المواد لم تكن خياره القوي، فركّز أكثر على العود الأبدي كتجربة فكرية.

إذا شاركت في هذه التجربة ووجدت أن الفكرة مؤلمة

أو غير محتملة، فهناك تفسير واحد واضح وهو: أنك لا ترى أنك عشت حياتك جيداً. وسأواصل طرح أسئلة من قبيل: كيف لم تعش حياة جيدة؟ ما هي الأشياء التي تندم عليها في حياتك؟

ليس هدفي أن أغرق أحداً في بحر من الندم والتأسف على الماضي، وإنما أهدف في نهاية الأمر إلى أن أحوّل نظره أو نظرها نحو المستقبل، وإلى هذا السؤال الذي قد يغيّر حياته: ما الذي يمكنك أن تفعله الآن في حياتك لكي تتمكن من قضاء سنة أو خمس سنوات من الآن، لا تنظر فيها إلى الوراء وتشعر بحزن مماثل على الأشياء الجديدة التي تراكمت لديك والتي تندم عليها؟ بمعنى آخر، هل يمكنك أن تجد طريقة للعيش من دون أن تستمر في مراكمة أشياء تندم عليها؟

تزوّد تجربة نيتشه الفكرية المعالج النفسي بأداة قوية لمساعدة الذين ينبع قلقهم من الموت من الشعور بأنهم فشلوا في أن يعيشوا حياتهم بالكامل، وتقدّم لنا دوروثي مثالاً توضيحياً سريرياً حول ذلك.

نسبة الـ 10 في المائة: دوروثي. يعتري دوروثي، وهي محاسبة في الأربعين من عمرها، إحساس قوي بأن الحياة تحاصرها، وتشعر بندم شديد على أعمال كثيرة قامت بها، مثل عدم استعدادها لمسامحة زوجها بعد أن أقام علاقة مع امرأة أخرى فقررت أن تنهي زواجها، ورفضها مصالحة أبيها

قبل وفاته، وقبولها وظيفة غير مجزية في شركة تقع في منطقة جغرافية غير جيدة.

ففي أحد الأيام، رأت إعلاناً عن وظيفة في بورتلاند في ولاية أوريغون، اعتبرت أنه مكان أفضل لتعيش فيه، وكانت تفكّر جدياً منذ فترة في أن تنتقل لتعيش في مكان آخر، لكن حماستها سرعان ما خبت بسبب موجة جارفة من الأفكار السلبية المحبطة: فقد كانت في سنّ لا تمكنها من الانتقال للعيش في مكان آخر، ولم يحبّ أبناؤها أن يتركوا أصدقاءهم، ولم تكن تعرف أحداً في بورتلاند، والأجر الذي ستتقاضاه أقل، ولم تكن واثقة من أنها ستتلاءم مع زملائها الجدد في العمل الجديد.

وقالت: «كنت آمل بأن أغيّر شيئاً في حياتي، لكن كما ترى فإني مُحاصَرة كما كنت دائماً».

فأجبتها: «يبدو لي أنك مُحاصَرة ومحاصِرة في آن معاً. أفهم كيف يمكن أن تمنعك هذه الظروف من تغيير حياتك، لكني أتساءل إن كانت هي المسؤولة عن كل شيء. لنفترض أن كل هذه الأسباب الواقعية والخارجة عن إرادتك - أبناؤك، وعمرك، وراتبك، وزملائك في العمل الذين قد لا يكونون لطيفين - تشكّل مثلاً تسعين في المائة من ذلك، لكنّي أتساءل ألا توجد نسبة تخصّكِ أنت، حتى لو كانت عشرة في المائة فقط؟

هزّت رأسها.

«حسناً، إن نسبة العشرة في المائة هذه هي التي نريد أن نفحصها في علاجنا هنا لأنها الجزء، الجزء الوحيد، الذي باستطاعتك تغييره». وهنا، ذكرت لها تجربة نيتشه الفكرية وقرأت لها بصوت عال الفقرة التي يتحدّث فيها عن العود الأبدي. ثم طلبتُ من دوروثي أن تتصوّر نفسها في المستقبل وفقاً لذلك. وأنهيت كلامي بهذا الاقتراح: «لنتظاهر أننا التقينا في مكتبي هذا بعد سنة من الآن».

هزّت دوروثي رأسها وقالت: «حسناً، أظن أنني فهمت قصدك».

«دعينا نجرّب. إننا هنا بعد سنة من الآن»، بدأت أمثّل الدور: «إذاً، دوروثي، لنلقِ نظرة علَى السنة الماضية. أخبريني، ما هي الأشياء الجديدة التي تندمين عليها؟ أو، بلغة تجربة نيتشه الفكرية، هل أنت مستعدة لأن تكرري الحياة التي عشتها السنة الماضية دائماً؟»

«لا، لا أريد أن أعيش وأنا عالقة في هذا الفخ إلى الأبد - ثلاثة أبناء، مرتب ضئيل، عمل غير مريح، ما أزال عالقة».

«دعينا نلقي الآن نظرة على مسؤوليتك، العشرة في المائة، الطريقة التي سارت بها الأمور خلال السنة الماضية. ما هي التصرفات التي تندمين عليها خلال الاثني عشر شهراً

الماضية؟ ما الذي كان من الممكن أن تفعلينه بطريقة مختلفة؟»

«حسناً، كان باب السجن مفتوحاً، مواربا قليلاً، تلك الوظيفة المحتملة في بورتلاند».

«وإذا كانت لديك سنة لتعيشها من جديد...»

«نعم، نعم، فهمت. ربما سأمضي السنة المقبلة وأنا أشعر بالندم لأنني لم أحاول أن أحصل على ذلك العمل في بورتلاند».

«صحيح، هذا تماماً ما قصدته بأنك السجينة والسجّان في آن معاً».

قدّمت دوروثي طلباً للحصول على الوظيفة، وأُجريت لها مقابلة، واستطلعت المنطقة، وعُرضت عليها الوظيفة، لكنها رفضتها في النهاية بعد أن درست أوضاع المدارس والطقس وأسعار العقارات وتكلفة المعيشة. لقد فتحت هذه العملية عينيها (وباب سجنها)، وبدأت تشعر بطريقة مختلفة تجاه نفسها فقط لأنها فكّرت جدياً في هذه الخطوة، وتقدمت بعد أربعة أشهر بطلب للحصول على وظيفة أفضل في مكان قريب من بيتها، وحصلت عليها.



ذكر نيتشه عبارتين «صلبتين» قاومتا تآكل الزمن وهما: «كن من أنت» و «الشيء الذي لا يقتلني يجعلني أقوى»، وقد دخلت هاتان العبارتان في صلب لغة العلاج، وسوف نتفحّص كل منهما على حدة.

«كن من أنت»

كان مفهوم الجملة الصلبة الأولى - «كن من أنت» - مألوفًا لدى أرسطو ثم انتقل من خلاله إلى سبينوزا، وإلى لايبنتز وغوته ونيتشه وإبسن وكارين هورني وأبراهام ماسلو، ثم إلى «حركة الإمكانات البشرية» في ستينيات القرن العشرين، حتى وصلت إلى فكرتنا المعاصرة حول تحقيق الذات.

ويرتبط مفهوم أن تصبح «من أنت» ارتباطاً وثيقاً بأقوال نيتشه الأخرى، «عش حياتك بالكامل» و «مت في الوقت المناسب». وفي كلّ هذه الأقوال المتنوعة، يحثنّا نيتشه على أن نتجنب الحياة التي لم نعشها، فقد كان يقول، حقق ذاتك، حقق إمكاناتك، عش بشجاعة وبالكامل. وبعدها، وبعدها فقط، مت بدون حسرة أو ندم.

استشارتني جيني التي تبلغ إحدى وثلاثين سنة من العمر، تعمل سكرتيرة في مكتب محاماة، لأن قلق الموت يسيطر على حياتها. بعد الجلسة الرابعة، قالت إنها رأت هذا الحلم:

«أنا في واشنطن، حيث ولدت، أسير في المدينة مع جدتي المتوفاة. ثم وصلنا إلى حيّ جميل بيوته قصور. كان القصر الذي ذهبنا إليه ضخماً أبيض اللون، تعيش فيه صديقة قديمة من المدرسة الثانوية مع عائلتها. كنت سعيدة برؤيتها، ورافقتني في جولة في بيتها. كنت مندهشة، فقد كان قصراً جميلاً فيه غرف كثيرة: إحدى وثلاثون غرفة، جميعها مؤثثة بالكامل، ثم قلت لها: لا يوجد في بيتي إلّا خمس غرف، اثنتان منها مفروشتان فقط. ثم استيقظت وقد تملكني قلق شديد، وغاضبة من زوجي».

كان تفسيرها للحلم أن الواحد والثلاثين غرفة تمثّل عمرها البالغ واحد وثلاثين سنة وجميع جوانب نفسها المختلفة التي تحتاج إلى استكشافها. وقد عززت حقيقة أنه لا يوجد في بيتها إلّا خمس غرف، اثنتان منها مفروشتان فقط، في نفسها الفكرة بأنها لا تعيش حياتها كما ينبغي، وقد غلّف وجود جدتها التي ماتت منذ ثلاثة أشهر، الحلم بالخوف.

فتح حلمها أفاق عملنا إلى درجة كبيرة. عندما سألتها عن سبب غضبها من زوجها، كشفت بحرج شديد أنه يضربها، وتعرف أنها يجب أن تفعل شيئاً في حياتها، لكنها تخشى أن تترك زواجها: فلا توجد لديها خبرة كبيرة مع الرجال، وكانت متأكدة من أنها لن تجد رجلاً آخر. كان احترامها لذاتها متدنياً لذلك تحمّلت معاملته السيئة لها لسنوات عديدة، ولم تواجه زوجها قط وتطلب منه أن يجري تغييرات كبيرة في نفسه. عندما انتهت تلك الجلسة، لم تعد

إلى بيتها، وإنما ذهبت مباشرة إلى بيت والديها حيث مكثت عدة أسابيع. وطلبت من زوجها أن يبدأ جلسات علاج للأزواج، فامتثل لذلك، وأدى علاجهما معاً وعلاجه الفردي لمدة سنة إلى حدوث تحسّن كبير في زواجها.

«الشيء الذي لا يقتلني يجعلني أقوى»

استخدم العديد من الكتّاب المعاصرين جملة نيتشه الصلبة الثانية، واستخدموها بإفراط. فعلى سبيل المثال، كانت أحد المواضيع المفضّلة لدى همنغواي. (ففي روايته وداعاً للسلاح، أضاف عبارة «نصبح أقوى في الأماكن المحطمة»). ويذكّرنا هذا المفهوم بقوة بأن التجارب السلبية قد تزيد المرء قوة وتجعله أكثر قدرة على التكيف مع الشدائد. ويرتبط هذا القول ارتباطاً وثيقاً بفكرة نيتشه القائلة بأن الشجرة بصمودها في وجه العواصف العاتية، وتجذّرها في أعماق الأرض، تصبح أقوى وأطول.

وتنويعة أخرى على هذا الموضوع، قدّمت لي إحدى مريضاتي، امرأة مُؤَثِّرة، تتولى منصباً هاماً في شركة صناعية كبرى، تعرضت في طفولتها إلى إساءات لفظية من أبيها. ووصفت لي في إحدى الجلسات حلم يقظة يراودها، فكرة خيالية مدهشة عن العلاج في المستقبل.

«في حلم اليقظة أرى معالجاً لديه إمكانية محو الذاكرة

بالكامل. ربما أخذتُ هذه الفكرة من فيلم جيم كاري «أشعة الشمس الأبدية للعقل النظيف». تخيّلت أن المعالج سألني ذات يوم إن كنت أرغب في أن أمحو كل ذكرياتي المتعلقة بأبي. وأن كلّ ما سأعرفه هو أنه لم يكن يوجد أب في البيت. بدت تلك الفكرة عظيمة في البداية، لكن بعد أن فكّرت ملياً في الأمر، أدركت أنه قرار صعب».

«لماذا قرار صعب؟»

«في البداية، يبدو الأمر بديهياً، لا يحتاج إلى تفكير: فقد كان أبي وحشاً يبثّ الرعب فينا أنا وإخوتي وأخواتي طوال فترة طفولتنا. لكن، في النهاية، قررت أن أدع ذاكرتي وشأنها، وألّا يُمحى منها شيء. وعلى الرغم من الإساءة البائسة التي عانيت منها، فقد نجحت في حياتي إلى حد تجاوز أحلامي. في مكان ما، بطريقة ما، طوّرت في نفسي الكثير من المرونة والمهارة. هل كان ذلك بالرغم من أبي؟ أم بسببه؟»

كانت المخيّلة أول خطوة في حدوث تحوّل كبير في نظرتها إلى الماضي. لم يكن الأمر يتعلق كثيراً بأن تسامح أبيها بقدر ما يتعلق بالتصالح مع عدم القدرة على تغيير الماضي. وقد تأثّرت من تعليقي بأن عليها، عاجلاً أم آجلاً، أن تتخلّى عن الأمل بماض أفضل. فقد شكلّت نفسها وأصبحت أكثر صلابة من المشاق والمصاعب التي واجهتها في البيت، وتعلمت كيف تتعامل معها، ووجدت أساليب بارعة ساعدتها طوال حياتها.

«يرفض البعض قرض الحياة
ليتجنبوا تسديد دَيْن الموت»

جاءت برنيس للعلاج لأنها تعاني من مشكلة مزعجة. فعلى الرغم من أنها تعيش مع زوجها ستيف منذ أكثر من عشرين عاماً حياة زوجية مليئة بالحب، بدأت تشعر بالغضب منه بشكل غير مبرر، وتفكّر في إمكانية الانفصال عنه.

تساءلتُ عن التوقيت وسألتها متى بدأت مشاعرها تتغيّر تجاه ستيف. كانتْ دقيقة في إجابتها: بدأت الأمور تزداد سوءاً عندما بلغ السبعين من عمره، عندما تقاعد من عمله في سوق الأوراق المالية، وبدأ يعمل في الاستثمار من المنزل.

لم تكن متأكدة من سبب غضبها منه. ومع أنه لم يتغيّر بأي شكل من الأشكال، وبدأت تنتقده على أشياء كثيرة: الفوضى التي يحدثها، والفترة الطويلة التي يمضيها أمام التلفزيون، وعدم اهتمامه بمظهره، وعدم ممارسته الرياضة. ومع أن ستيف يكبرها بخمس وعشرين سنة، فقد كان دائماً أكبر منها بخمسة وعشرين عاماً، لكن تقاعده هو الذي جعلها تدرك أنه أصبح الآن متقدماً في السن.

برزت أمور حيوية عديدة في مناقشتنا. أولاً، كانت تأمل بأن تبتعد عن ستيف حتى، على حدّ تعبيرها، «لا تتقدّم في العمر بسرعة»، وثانياً، لم تتمكن قط من أن تمحو الألم الناجم عن وفاة أمها عندما كانت في العاشرة من عمرها،

وقالت إنها لا تريد أن تواجه مرة أخرى الفقدان المؤلم الذي من المؤكد أنه سيحدث لها عندما يموت ستيف.

بدا لي أن بيرنيس كانت تحاول أن تحمي نفسها من ألم فقدان ستيف بالتقليل من ارتباطها به. قلت لها إن غضبها أو ابتعادها عنه ليسا وسيلة فعالة لتجنب النهايات والفقدان، واستطعت أن أوضح لها حقيقة سلوكها وذلك باقتباس بضع فقرات من أوتو رانك، أحد زملاء فرويد، الذي قال: «يرفض البعض قرض الحياة ليتجنبوا تسديد دَيْن الموت». وهذا الأسلوب ليس غير شائع. أظن أن معظمنا عرف أشخاصاً يخدرّون أنفسهم ويتجنبون دخول الحياة بحماسة بسبب الخوف من خسارة أشياء كثيرة.

مع تقدّم سير عملنا، قلت لها: «يشبه الأمر أنك تذهبين في رحلة بحرية في المحيط وترفضين إقامة صداقات مع آخرين أو القيام بأنشطة مهمة لتتجنبي آلام نهاية الرحلة البحرية الحتمية».

فأجابت: «صحيح».

«أو لا تستمتعين بشروق الشمس لأن...»

فقاطعتني ضاحكة: «نعم، نعم، نعم، أصبحت وجهة نظرك واضحة».

عندما بدأنا عملية التغيير، برزت إلى السطح مواضيع أخرى. فقد كانت تخشى أن تنكأ الجرح الذي أصابها عندما

ماتت أمها وهي في العاشرة من عمرها. وبعد عدة جلسات، بدأت تفهم عدم فائدة أسلوبها اللا واعي. فهي أولاً لم تعد طفلة في العاشرة من عمرها عاجزة عن عمل شيء، ولن يكون من المستحيل أن تتجنب الحزن عندما يموت ستيف فقط، وإنما سيتفاقم حزنها كثيراً لأنها ستشعر بالذنب لأنها تخلّت عنه وهو في أمسّ الحاجة إليها.

ذكر أوتو رانك وسيلة حيوية مفيدة، وهي التوتر المستمر بين «قلق الحياة» و «قلق الموت» الذي قد يكون ناجعاً بالنسبة للمعالج النفسي. ففي رأيه أن الشخص ينمو ويسعى إلى التفرّد والنمو وتحقيق إمكاناته، لكن هناك تكلفة من أجل تحقيق ذلك. ففي الظهور والتوسع والتميّز عن الطبيعة، ينتاب المرء شعوراً بالقلق من الحياة، وبوحدة مخيفة، وإحساساً بالضعف، وفقدان التواصل الأساسي من وحدة أكبر. وعندما يصبح قلق الحياة هذا غير محتمل، ماذا نفعل؟ نتخذ اتجاهاً مختلفاً: نعود إلى الوراء. نتراجع عن الانفصال ونجد راحة في الاندماج - أي في الانصهار مع الآخر والاستسلام له.

وعلى الرغم من الشعور بالراحة والدفء، فإن حلّ الاندماج لا يكون مستقراً: ففي نهاية الأمر، يتراجع المرء من فقدان الذات الفريدة والإحساس بالجمود. لذلك يؤدي الاندماج إلى ظهور «قلق الموت». وبين هذين القطبين - قلق الحياة وقلق الموت، أو التفرّد والاندماج - يتنقل الناس

ذهاباً وإياباً بينهما طوال حياتهم. وشكلت هذه الصياغة العمود الفقري لكتاب إرنست بيكر الاستثنائي «إنكار الموت».

بعد انتهاء علاج بيرنيس ببضعة أشهر، داهمها كابوس غريب ومزعج، فاتصلت بي لمناقشته. وقد صفت لي الحلم في رسالة بالإيميل:

> «تملكني رعب شديد من تمساح يطاردني. ومع أنني استطعت أن أقفز عشرين قدماً في الهواء وأهرب منه، لم يتوقف عن مطاردتي. وكلما حاولت أن أختبئ في مكان ما، كان يجدني. استيقظت وأنا أرتجف مبللة بالعرق».

خلال جلستنا، بذلت ما بوسعها لتجد معنى لهذا الحلم. فهي تعرف أن التمساح يمثّل الموت الذي يطاردها. وأدركت أيضاً أنه لا يوجد مفر لها منه. لكن لماذا الآن؟ أصبحت الإجابة واضحة عندما استكشفنا أحداث اليوم الذي سبق رؤيتها الكابوس. فقد نجا زوجها ستيف في مساء ذلك اليوم من حادث سيارة بأعجوبة، ثم نشب بينهما شجار عندما أصرّت على أن يتوقف عن قيادة السيارة في الليل لأن رؤيته تكون ضعيفة في الليل.

ولكن لماذا التمساح؟ من أين أتى؟ تذكّرت أنها أوت إلى الفراش في تلك الليلة بعد أن شاهدت تقريراً إخبارياً مزعجاً في التلفزيون عن موت ستيف إيروين المروع، «رجل

التمساح» الأسترالي الذي قتلته سمكة الرَّاي اللَّسَّاع في حادث غوص مؤسف. وبينما كنا نواصل حديثنا، أدركت فجأة أن اسم ستيف إيروين هو مزيج من اسم زوجها واسمي - وهم رجلان متقدّمان في العمر تخشى أن يموتا أكثر من أي شيء آخر.

مجموعة مقالات شوبنهاور الثلاث:
من هو الإنسان، وماذا يملك، وما الذي يمثّله

من منّا لم يعرف أحداً (بما في ذلك أنفسنا) موجهاً نحو الخارج، لا يهمه إلّا تكديس الممتلكات، أو يهتم كثيراً بما يفكّر به الآخرون إلى درجة أنه يفقد إحساسه بذاته؟ فعندما يُطرح سؤال على هذا الشخص، فإنه يبحث عن جواب من الخارج وليس من الداخل، أي أنه ينظر إلى وجوه الآخرين ليعرف ما هي الإجابات التي يرغبون في سماعها، أو يتوقعون سماعها.

بالنسبة لهذا الشخص، فإني أجد من المفيد تلخيص ثلاث مقالات كتبها شوبنهاور في أواخر حياته. (بالنسبة لأي شخص لديه ميول فلسفية، فهي مكتوبة بلغة واضحة وسلسة). وتؤكد المقالات بصورة أساسية على أن الفرد نفسه هو المهم، وأن الثروة أو المقتنيات المادية أو المكانة الاجتماعية أو السمعة الطيبة لا تفضي إلى السعادة. ومع أن

هذه الأفكار لا ترتبط بوضوح شديد بالقضايا الوجودية، فإنها تساعدنا على الانتقال من أرضية سطحية إلى قضايا أكثر عمقاً.

1 - ماذا نملك. المقتنيات المادية ليست سوى أمل خادع. يجادل شوبنهاور بأسلوب أنيق أن تكديس الثروة والمقتنيات لا تنتهي ولا تكون مرضية، فكلما امتلكنا أكثر، ازدادت متطلباتنا ورغبتنا في امتلاك المزيد. إن الثروة مثل ماء البحر: كلما شربنا أكثر، ازددنا عطشاً. وفي النهاية، فإننا لا نملك تلك المقتنيات، وإنما هي التي تمتلكنا.

2 - ما الذي نمثّله في أعين الآخرين. تزول السمعة كما تزول الثروة المادية. يكتب شوبنهاور: «تنشأ نصف همومنا واهتمامنا بآراء الآخرين وشعورنا بالقلق بما يفكرون به عنا... يجب أن نقتلع هذه الشوكة من لحمنا. إن الرغبة في أن نبدو في مظهر جيد رغبة قوية إلى درجة أن بعض السجناء يفكّرون كيف يكون سيكون مظهرهم والحركات الأخيرة التي يؤدونها وهم في طريقهم لتنفيذ حكم الإعدام. إن رأي الآخرين وهم قد يتغيّر في أي لحظة. إن الآراء تتعلق بخيط رفيع وتجعلنا عبيداً لما يظنه الآخرون بنا، والأسوأ من ذلك، لما يبدو أنهم يفكّرون فيه - لأننا لا نستطيع أن نعرف ما الذي يفكرون فيه بنا حقاً.

3 - من نحن. إن ما يهم حقاً هو من نحن في الحقيقة. يقول شوبنهاور إن الضمير الحي يعني أكثر من مجرد سمعة

طيبة. وينبغي أن يكون أسمى هدف لنا الصحة الجيدة والثروة الفكرية التي تزودنا بمعين لا ينضب من الأفكار، والاستقلال، والحياة الأخلاقية. إن الاتزان الداخلي ينبع من معرفة أن ما يزعجنا ليست الأشياء، وإنما تفسيرنا للأشياء.

هذه الفكرة الأخيرة - أي أن نوعية حياتنا تتحدد من خلال كيف نفسّر تجاربنا، وليس من خلال التجارب نفسها - عقيدة علاجية مهمة تعود إلى العصور القديمة. وهي مبدأ مركزي في المدرسة الرواقية، انتقلت بواسطة زينون، وسينيكا، وماركوس أوريليوس، وسبينوزا، وشوبنهاور، ونيتشه، لتصبح مفهوماً أساسياً في العلاج السلوكي الديناميكي والمعرفي.



إن أفكاراً من قبيل الحجج الأبيقورية، وانتقال تأثير الفرد، وتجنب الحياة التي يعشها المرء، والتأكيد على الأصالة في الأقوال التي أستشهد بها، كلها مفيدة للتغلب على قلق الموت. لكن قوة كل هذه الأفكار تتعزز إلى درجة كبيرة من خلال عنصر آخر وهو الارتباط الحميم بالآخرين الذي سأتناوله في الفصل التالي.

الفصل الخامس

التغلب على الخوف من الموت من خلال التواصل

عندما نعرف أخيراً أننا سنموت، وأن جميع الكائنات الواعية الأخرى ستموت معنا، يعترينا شعور حارق يكاد يقطع نياط القلب بهشاشة ونَفَاسَة كلّ لحظة وكلّ كائن، ومن ذلك قد ينمو شعور عميق وجليّ لا حدود له من التعاطف والمحبة نحو جميع الكائنات.

- سوغيال رينبوتشي، **كتاب التيبت حول الحياة والموت**

الموت قدرنا. ستظل رغبتنا في البقاء على قيد الحياة وخوفنا من الفناء تلازمنا طوال الوقت. إنه شعور غريزي - مركب في مادتنا الحيّة (البرونوبلازم) - وله تأثير هائل على الطريقة التي نحياها.

على مرّ العصور، استنبط البشر مجموعة كبيرة من الأساليب والسبل - بعضها واع، وبعضها غير واعٍ، ربما بعدد البشر - للتخفيف من حدّة الخوف من الموت، كان بعضها فعالاً، وبعضها هشاً غير فعال. ومن بين الذين واجهوا الموت بصدق، ودمجوا ظلّه في جوهرهم، تُعدّ

الشابة التي أرسلت لي هذه الرسالة مثالاً رائعاً على ذلك:

«فقدتُ أبي الحبيب منذ سنتين، وأشعر منذ ذلك الحين بنمو لا يمكن تصوّره. كنت أتساءل قبل ذلك كثيراً عن قدرتي على مواجهة قدرتي المحدودة في الحياة، ولم تفارقني الفكرة بأنني سأغادر أنا أيضاً هذه الحياة ذات يوم. لكنني وجدت الآن في تلك المخاوف والقلق حباً للعيش لم أعرفه من قبل قط. وأشعر أحياناً أنني بعيدة عن أقراني لأنني لا أهتم بالأحداث التي يهتمون بها والأساليب البسيطة التي يتبعونها. لكنني أستطيع أن أقبل ذلك لأنني أشعر أن لديَّ قبضة قوية على ما هو مهم وما ليس له أهمية. أظن أنه يجب أن أتعلّم كيف أتعامل مع الضغط الناجم عن القيام بالأشياء التي تثري حياتي، بدلاً من القيام بالأشياء التي يمكن أن يتوقعها المجتمع مني... من الرائع أن أعرف أن طموحي الذي ظهر من جديد هو أكثر من مجرد غطاء على مخاوفي من الموت. إنه، في واقع الأمر، رغبتي في أن أقبل الموت وأقرّ بوجوده. أظن أنني اكتسبت ثقة حقيقية بقدرتي على فهم ذلك».

أما الذين لم «يفهموا ذلك» فإنهم يتعاملون عادة مع الموت بالإنكار، أو صرف الانتباه، أو الاستعاضة. فقد رأينا أمثلة على ذلك في القصص التي أوردناها سابقاً: جوليا التي كان يتملكها خوف مزمن حتى أنها رفضت أن تشارك في أي نشاط فيه أدنى درجة من المجازفة، وسوزان التي استعاضت عن الشعور بالقلق من الموت بالانشغال ببعض الاهتمامات

البسيطة (انظر الفصل الثالث)، وآخرون الذين تداهمهم الكوابيس، أو الذين يضيّقون على أنفسهم «برفض قرض الحياة لكي يتجنبوا تسديد دَيْن الموت»، ويسعى آخرون بصورة قهرية للانهماك في عمل جديد، أو ممارسة الجنس، أو البحث عن ثروة لا نهاية لها، أو السلطة.

إن الأشخاص البالغين الذين يعتريهم قلق الموت ليسوا طيوراً غريبة أصيبت بمرض غريب، وإنما هم رجال ونساء أخفقت عائلاتهم وثقافتهم في حياكة الثياب الواقية المناسبة لهم لكي يتحمّلوا برد الموت الجليدي. ربما واجهوا أحداث موت عديدة وهم في مرحلة مبكرة جداً من حياتهم، وربما لم ينالوا قدراً كافياً من المحبة والرعاية والأمان في بيوتهم؛ وربما كانوا أشخاصاً منعزلين لم يشاطروا أحداً قط اهتماماتهم الحميمة وقلقهم بالموت؛ وربما كانوا شديدي الحساسية، لاسيما الأشخاص الواعين لذواتهم الذين يرفضون الراحة التي تمنحهم إياها الأساطير الدينية التي تُنكر الموت والتي تقدّمها ثقافتهم.

يستنبط كلّ عصر تاريخي أساليبه الخاصة في التعامل مع الموت. فقد قامت ثقافات عديدة - مثل مصر القديمة - على فكرة إنكار الموت والوعد بالحياة بعد الموت. وكانت مقابر الموتى - على الأقل مقابر الطبقة العليا (الباقية حتى يومنا هذا) - مليئة بالأشياء التي كانوا يستخدمونها في حياتهم اليومية لجعل حياتهم في الدنيا الآخرة مريحة أكثر.

وللاستشهاد بأحد الأمثلة الغريبة، يضم متحف بروكلين للفنون تماثيل جنائزية لأفراس نهر دُفنت مع الموتى من أجل تسليتهم في الحياة الآخرة. ولكي لا تخيف هذه الحيوانات الحجرية الأموات، نُحتت لها أرجل قصيرة لتكون بطيئة الحركة وغير ضارة.

كان الموت في الثقافة الأوروبية والغربية في الماضي القريب أكثر وضوحاً بسبب ارتفاع معدل وفيات الأطفال والنساء أثناء الولادة. ولم يكن هؤلاء يموتون في سرير في مستشفى كما هو الحال اليوم، وإنما كانت معظم النساء يمتن وهن في منازلهن يحيط بهن أفراد عائلاتهن وهنّ في لحظاتهن الأخيرة. في الواقع، لم تكن أي عائلة بمنأى عن الموت المفاجئ والمبكر، وكانت القبور تقع في مقبرة قريبة من بيت المتوفى، يزورها الأقارب باستمرار. وبما أن الدين المسيحي يعد بالحياة الآخرة الأبدية، ويمتلك رجال الدين المفاتيح الرسمية لولوج الحياة ومغادرتها، فقد لجأ معظم الناس إلى المواساة الدينية التي تنطوي عادة على الوعد بالحياة الآخرة. وبطبيعة الحال، يستمّد كثير من الناس راحة كبيرة من هذه المعتقدات في يومنا هذا. وفي مناقشتي للعزاء الديني في الفصل السادس، سأحاول التمييز بين العزاء في مواجهة حتمية الموت والعزاء من خلال إنكار الموت.

أما أنا شخصياً، وفي عيادتي، فإن النهج الأكثر فاعلية الذي أتبعه في التعامل مع قلق الموت هو النهج الوجودي.

لقد بيّنت حتى الآن عدداً من الأفكار القوية الهامة، لكنّي أريد أن أناقش في هذا الفصل عنصراً إضافياً مطلوباً لجعل الأفكار ذات مغزى حقيقي: وهو الترابط البشري. إن التآزر بين الأفكار والتواصل الحميم مع الآخرين هو الأكثر فعالية في التخفيف من حدّة قلق الموت، وفي تسخير تجربة اليقظة لإحداث تغيير شخصي.

التواصل البشري

خُلقنا نحن البشر لكي نتواصل بشكل غريزي مع الآخرين. وإذا درسنا المجتمع البشري من أي منظور، سواء من منظور تاريخه التطوري الواسع، أم من منظور تطوّر فرد واحد، فإننا نضطر لأن ننظر إلى الإنسان في سياق علاقاته الشخصية - من خلال تواصله مع الآخرين. وتتوفر لدينا بيانات مقنعة مستمدة من دراسة الرئيسيات غير البشرية، والثقافات البشرية البدائية، والمجتمع المعاصر، تفيد بأن حاجتنا إلى الانتماء قوية وأساسية: فنحن نعيش دائماً في مجموعات تتمتع بعلاقات مكثفة ومستمرة بين أفرادها. ويمكن التأكيد على ذلك في كل مكان: وعلى سبيل المثال لا الحصر، تؤكد العديد من الدراسات الحديثة في علم النفس الإيجابي على أن العلاقات الحميمة شرط أساسي لتحقيق السعادة.

أما الموت فهو وحيد، أكثر حدث وحدة في الحياة.

فالموت لا يفصلك عن الآخرين فقط، وإنما يعرّضك أيضاً إلى شكل آخر أكثر رعباً من الوحدة، وهو الانفصال عن العالم نفسه.

نوعان من الشعور بالوحدة

يوجد نوعان من الوحدة: وحدة يومية، ووحدة وجودية، تتمثّل الأولى في العلاقات الشخصية، وألم العزلة عن الآخرين. هذه الوحدة - التي ترتبط غالباً بالخوف من إقامة علاقة حميمة أو من مشاعر الرفض، أو الخجل، أو كون المرء غير محبوب - مألوفة لنا جميعاً. في الواقع، فإن معظم العمل في العلاج النفسي موجّه نحو مساعدة المرضى على تعلّم سبل إقامة علاقات أكثر حميمية ومستدامة ودائمة مع الآخرين.

إن الوحدة تزيد من ألم الموت. وفي معظم الأحيان، تقيم ثقافتنا جداراً من الصمت والعزلة حول الموت. وفي حضور شخص وهو على فراش الموت، يزداد الأصدقاء وأفراد العائلة في معظم الأحيان بعداً لأنهم لا يعرفون ماذا يقولون. فهم يخشون أن يزعجوا الشخص المحتضر، ويتجنبون أيضاً الاقتراب منه كثيراً لأنهم يخافون أن يواجهوا موتهم هم. حتى الآلهة اليونانية كانت تهرب خوفاً عندما يقترب إنسان من لحظة الموت.

تعمل هذه العزلة اليومية بطريقتين: فلا يميل الأشخاص الأصحاء إلى تجنب الشخص الذي يحتضر فقط، وإنما يتواطأ المحتضر على عزلتهم أيضاً. فيلوذون بالصمت لكي لا يجرّوا الأشخاص الذين يحبونهم إلى عالمهم المروع اليائس. فقد ينتاب أي شخص ليس مريضاً جسدياً، وإنما غارق في قلق الموت، نفس الشعور. وبطبيعة الحال، فإن هذه العزلة تفاقم حالة الرعب. وكما كتب ويليام جيمس منذ قرابة قرن: «لم يعد بالإمكان ابتكار عقوبة شيطانية، لو كان ذلك ممكناً جسدياً، أكثر من أن يُطلق أحدهم طليقاً في المجتمع ولا يلاحظه أحد».

أما الشكل الثاني من الوحدة، وهو العزلة الوجودية، وهو أكثر عمقاً، وينبع من الفجوة التي لا يمكن رأبها بين الفرد والأشخاص الآخرين. وهذه الفجوة ليست نتيجة أن كل واحد منّا قد أُلقي به إلى الوجود وحيدًا فقط وأن عليه أن يغادره بمفرده، لكنها تنبع من حقيقة أن كل واحد منَّا يسكن عالماً لا نعرفه تماماً إلا نحن.

في القرن الثامن عشر، دحض إيمانويل كانط الافتراض المنطقي السائد بأننا ندخل جميعاً ونعيش في عالم مشترك منظّم محكم البناء. لكننا أصبحنا نعرف اليوم، أنه بفضل أجهزتنا العصبية، فإن كلّ شخص منَّا يؤدي دوراً جوهرياً في خلق وبناء واقعه. بعبارة أخرى، فإنك تمتلك عدداً من المجموعات والفئات العقلية الراسخة في داخلك (مثل الكمية، والكيفية، والسبب والنتيجة) التي تؤدي دورها عندما

تواجه البيانات الحسيّة الواردة والتي تمكنّك من تشكيل العالم بصورة تلقائية وبدون وعي بطريقة فريدة من نوعها.

وهكذا فإن العزلة الوجودية لا تشير إلى فقدان حياتك البيولوجية فحسب، وإنما تشير أيضاً إلى عالمك الغني المفصّل بشكل إعجازي الذي لا يكون موجوداً بنفس الطريقة في عقل أي شخص آخر. إن ذكرياتي الأثيرة - أن أدفن وجهي في رائحة الكافور المتعفنة الخفيفة التي تنبعث من معطف أمي الفارسي المصنوع من جلد الحمل، والنظرات المفعمة بالاحتمالات المثيرة التي كنت أتبادلها مع الفتيات في «عيد الحب» عندما كنت في المدرسة الابتدائية، ولعب الشطرنج مع أبي، ولعب البينوكل مع أعمامي على طاولة غُطيَّ سطحها بغطاء أحمر من الجلد ولها قوائم مقوسة من خشب الأبنوس، واللعب بألعاب نارية مع ابن عمي عندما كنت في العشرين من عمري - كلّ هذه الذكريات، وذكريات كثيرة غيرها يتجاوز عددها عدد نجوم السماء، ليست متاحة إلّا لي وحدي. وكل ذكرى منها ليست إلّا صورة شبحية، سوف تنطفئ إلى الأبد مع موتي.

يعيش كلّ واحد منا عزلة شخصية (الشعور اليومي بالوحدة) بطرائق شتى خلال مراحل دورة الحياة. أما العزلة الوجودية فهي أقل شيوعاً في فترة حياتنا المبكرة، لا يختبرها المرء بوضوح إلّا عندما يتقدم في العمر، ويدنو من الموت. عندها ندرك الحقيقة بأن عالمنا سوف يختفي ويتلاشى،

وندرك أيضاً أن أحداً لا يستطيع أن يرافقنا في رحلتنا القاتمة إلى الموت، كما تذكّرنا العبارة الروحانية القديمة: «يجب أن تجتاز هذا الوادي المقفر وحدك».

يمتلئ التاريخ والأساطير بمحاولات البشر للتخفيف من حدة عزلة الموت. فكّر في مواثيق الانتحار*، أو في الملوك في الثقافات المتعددة الذين كانوا يأمرون بدفن عبيدهم أحياء معهم، أو ممارسة «الساتي» عند الهنود التي تقضي بأن تُحرق الأرملة مع زوجها الميت. فكّر في اللقاء مع الأحبة في السماء يوم القيامة. فكّر في يقين سقراط المطلق بأنه سيمضي الخلود في تبادل الأحاديث والآراء مع مفكّرين عظماء آخرين مثله. فكّر في ثقافة الفلاحين الصينيين - على سبيل المثال لا الحصر، الأخاديد الجافة في هضبة اللوس حيث يشتري أب عنده ابن عازب ميت، امرأة ميتة (من حفاري القبور لإيجاد امرأة توفيت حديثاً) ويُدفنان معاً باعتبارهما زوجين.

صرخات وهمسات: قوة التعاطف

إن التعاطف أقوى أداة نمتلكها للتواصل مع الآخرين. إنه غراء الترابط الإنساني الذي يتيح لنا أن نشعر، على مستوى عميق، ما الذي يشعر به الشخص بالآخر.

* ميثاق الانتحار خطة يتفق عليها شخصان أو أكثر لينتحرا، سواء معاً، أو كل واحد على حدة في وقت قريب.

لم تُصوَّر وحدة الموت والحاجة إلى التواصل بجلاء وقوة أكثر مما صُوِّرت في رائعة إنغمار بيرغمان «صرخات وهمسات». ففي الفيلم، تتوسل أغنيس، وهي امرأة على فراش الموت تعاني من ألم ورعب شديدين، إلى لمسة إنسانية حميمة. وقد حزنت شقيقتاها كثيراً على موت أغنيس. وقد استيقظت إحدى شقيقتيها لتدرك أن حياتها ليست سوى «نسيج من الأكاذيب»، لكن لم تستطع أيّ منهما أن تلمس أغنيس، ولم تمتلك أي منهما القدرة على إبداء مشاعر حميمية مع أي شخص، حتى مع نفسيهما، وابتعدتا كلاهما بذعر عن أختهما التي تلفظ أنفاسها الأخيرة. ولم تكن سوى الخادمة مستعدة لأن تضم أغنيس بين ذراعيها، وتلامسها جسداً لجسد.

بعد موت أغنيس بفترة قصيرة، عادت روحها الوحيدة وراحت تتوسل بصوت عويل طفلة صغيرة غريب لأن تلمسها شقيقتاها حتى تموت حقاً. وعندما حاولت الأختان الاقتراب منها، ارتعبتا عندما شاهدتا جلد الموت المبرقش، وتصورهما المسبق لما ينتظرهما عندما تموتان، فهربتا مذعورتين من الغرفة. مرة أخرى، كان احتضان آنا هو الذي مكّن أغنيس من إكمال رحلتها إلى الموت.

لا يمكنك أن تتواصل مع شخص يحتضر أو تقدّم له ما قدّمته آنا في هذا الفيلم إلّا إذا كنت مستعداً لمواجهة مخاوفك المتماثلة وتصبح مع الآخر في أرضية مشتركة. إن

القيام بهذه التضحية من أجل الآخر هو جوهر التصرف الرحيم. إن هذا الاستعداد للشعور بآلام المرء بالانسجام مع آلام شخص آخر يشكل جزءاً من تقاليد الشفاء، سواء العلمانية والدينية، منذ قرون.

إن القيام بذلك ليس أمراً سهلاً. مثل شقيقتيّ أغنيس، قد يكون أفراد الأسرة أو الأصدقاء المقربين متحمسين لتقديم مساعدة لكنهم يشعرون بالخجل. وقد يخشى الناس أن يكونوا متطفلين أو أنهم سيزعجون الشخص المحتضر بإثارة مواضيع كئيبة. بصورة عامة، على الشخص المحتضر أن يأخذ زمام المبادرة في مناقشة المخاوف المتعلقة بالموت. فإذا كنت تحتضر أو خائفاً من الموت، وظل أصدقاؤك وأفراد عائلتك بعيدين عنك أو يتهربون من الإجابة، فإني أقترح أن تبقى في الحاضر (هنا والآن) (وهذا ما سأناقشه بمزيد من التفصيل في الفصل السابع) وتحدّث مباشرة في صلب الموضوع - مثل: «لاحظت أنكم لا تستجيبون مباشرة عندما أناقش مخاوفي. سيساعدني كثيراً لو أنني استطعت أن أتكلم بصراحة إلى أصدقاء مقربين مثلكم. هل هذا كثير، أم أنه مؤلم بالنسبة لكم؟»

تتاح لنا جميعاً اليوم فرصة أكبر بكثير للذين نعاني من قلق الموت، مهما كان شكل هذا القلق، للتواصل لا مع الأشخاص الذين نحبهم فقط، وإنما مع مجتمع أكبر. ومع الانفتاح الكبير في الطب ووسائل الإعلام، ومع توفر

المجموعات، أصبحت لدى الشخص الذي يواجه الموت موارد جديدة للتخفيف من آلام عزلته. فعلى سبيل المثال، توفر معظم مراكز السرطان الجيدة حالياً، مجموعات لدعم المرضى. وعلى حد علمي، فإن المجموعة التي شكلتها من مرضى السرطان المصابين بأمراض ميؤوس من شفائها قبل خمسة وثلاثين عاماً هي أول مجموعة من نوعها في العالم.

بالإضافة إلى ذلك، فإن استخدام مجموعات الدعم على الإنترنت بكافة أشكالها يتزايد كثيراً: فقد أشارت دراسة حديثة إلى أن خمسة عشر مليون شخص طلبوا المساعدة من إحدى المجموعات على الإنترنت خلال سنة واحدة. وأحثّ أي شخص يعاني من مرض يهدد حياته على الاستفادة من مجموعات تتكون من أفراد يعانون من حالات مشابهة. ومن السهل العثور على هذه المجموعات، سواء أكانت ذاتية المساعدة أم يقودها اختصاصيون.

تكون المجموعة الأكثر فعالية عادة المجموعة التي يقودها متخصصون. وتُظهر الأبحاث بأن المجموعات التي يقودها أشخاص يعانون من نفس العلة تؤدي إلى تحسين نوعية حياة المشاركين. وعندما يتعاطف أحدهما مع الآخر، يزيد احترام الأعضاء لذاتهم وشعورهم بالفعالية. وتؤكد الأبحاث الحديثة أيضاً على فعالية المساعدة الذاتية والمجموعات عبر شبكة الإنترنت، وإذا لم تتوفر مجموعة يقودها اختصاصيون، فابحث عن مجموعة مساعدة ذاتية.

قوة الحضور

لا يمكنك أن تقدّم لشخص يواجه الموت (ومن الآن فصاعداً فإني أتحدّث إما عن أولئك الذين يعانون من مرض مميت أو عن الأفراد الأصحاء جسدياً الذين يعانون من الخوف من الموت) خدمة أكبر من تقديم حضورك المطلق.

تقدّم القصة التالية التي أصف فيها محاولتي لتهدئة مخاوف امرأة من الموت، إرشادات للأصدقاء أو أفراد الأسرة الذين يقدّمون مساعدة لأحدهم الآخر.

التقرّب من الأصدقاء: أليس

كانت أليس - الأرملة التي حكت قصتها في الفصل الثالث، والتي كانت تشعر بالكآبة لأنه كان عليها أن تبيع منزلها ومجموعة الآلات الموسيقية المحمّلة بذكرياتها، والانتقال إلى دار رعاية للمسنين. وقبل أن تنتقل بفترة قصيرة، غادرتُ المدينة لقضاء عطلة لبضعة أيام، وبما أنني كنت أعرف أنها ستكون فترة صعبة عليها، أعطيتها رقم هاتفي الخليوي لتتصل بي إذا حدث معها طارئ. فعندما بدأ عمال النقل يُفرغون منزلها، داهمت أليس نوبة هلع أصابتها بالشلل، ولم يتمكن أصدقاؤها وطبيبها وأخصائي التدليك من التخفيف من حدّته، فاتصلت بي، وتبادلنا الحديث لمدة عشرين دقيقة على الهاتف:

بدأت بقولها: «لا أستطيع أن أجلس ساكنة. فأنا في غاية الانفعال وأشعر أنني سأنفجر. لا أستطيع أن أجد راحة».

«انظري مباشرة إلى صميم هلعك. أخبريني ماذا ترين».

«النهاية. كل شيء ينتهي. هذا كل شيء. نهاية منزلي، مقتنياتي، ذكرياتي، كل شيء يربطني بماضيَّ. نهاية كل شيء. نهايتي - هذا هو صميم خوفي. هل تريد أن تعرف ما الذي يخيفني. بكل بساطة: لم أعد أنا نفسي».

«لقد ناقشنا ذلك في جلسات أخرى يا أليس، لذلك فأنا أعرف أنني أكرر نفسي، لكنّي أريد أن أذكّرك بأن بيع منزلك والانتقال إلى دار للمسنين صدمة كبيرة، وبالطبع فإنك ستشعرين بالانسلاخ وبصدمة كبيرة. سيكون هذا شعوري لو كنت في مكانك. أي شخص سوف ينتابه هذا الشعور. لكن تذكّري أحاديثنا حول كيف سيبدو الأمر إذا سرّعتِ الشريط إلى الأمام لمدة ثلاثة أسابيع من الآن...»

فقاطعتني وقالت: «إيرف، لم يساعدني ذلك، فالألم قاسٍ جداً. الموت هو الذي يحيط بي. الموت في كل مكان. أريد أن أصرخ».

«اصبري عليَّ قليلاً يا أليس. ابقي معي - سأطرح عليك نفس السؤال التبسيطي الذي طرحته عليك من قبل: ما هو أكثر شيء يخيفك في الموت بدقة؟ لنركّز على هذا الأمر».

«لقد تجاوزنا كل ذلك»، قالت أليس، وبدا صوتها غاضباً.

«لا يكفي. استمري يا أليس. سايريني من فضلك. هيا، لنبدأ العمل».

«حسناً، إنه ليس ألم الموت. فلديّ ثقة بطبيب الأورام الذي يعالجني. سيكون جاهزاً عندما أحتاج إلى جرعة مورفين أو أي شيء آخر. لا علاقة للأمر بالحياة الآخرة، فكما تعرف، فقد تخلّيت عن كل هذه الأشياء منذ نصف قرن».

«إذاً لا يتعلق الأمر بالموت أو الخوف من الحياة الآخرة. تابعي. ما الذي يخيفك من الموت؟

«أعرف أنني عشت حياتي بشكل كامل. فعلت كلّ ما كنت أريد أن أفعله. لقد تجاوزنا كل هذا».

«تابعي أرجوك يا أليس».

«الأمر يتعلق بما قلته الآن: لم أعد أنا نفسي. لا أريد أن أغادر هذه الحياة... سأقول لك ما هو: أريد أن أرى النهايات. أريد أن أكون هنا لأرى ما الذي سيحدث لأبني - هل سيقرر أن ينجب أطفالاً. من المؤلم أن أدرك أنني لن أتمكن من معرفة ذلك أبداً».

«لكنك لن تعرفي أنكِ لست هنا. لن تعرفي أنكِ لن

تعرفي. تقولين إنك تؤمنين (مثلي) بأن الموت ما هو إلّا توقف الوعي بشكل كامل».

«أعرف، أعرف، فقد كررتَ ذلك كثيراً حتى أنني حفظته عن ظهر قلب: إن حالة عدم الوجود ليست مرعبة لأننا لن نعرف أننا غير موجودين، وما إلى ذلك. وهذا يعني أنني لن أعرف أنني أفتقد أشياء مهمة. وأذكر أيضاً ما قلته عن حالة اللاوجود - بأنها تشبه تماماً الحالة التي كنتُ فيها قبل أن أولد. لقد ساعدني ذلك من قبل، لكنه لم يعد يساعدني الآن - هذا الشعور قوي جداً يا إيرف - لن تجدي هذه الأفكار نفعاً، وحتى لن تستطيع أن تلمس ما هو موجود هنا».

«ليس بعد. هذا يعني فقط أننا يجب أن نستمر، ونواصل التفكير في ذلك. يمكننا أن نفعل ذلك معاً. سأكون معك وأساعدك على أن تسبري أعماق نفسك بقدر ما تستطيعين».

«إنه شعور برعب لا يمكن وصفه. يوجد خوف لا أستطيع أن أسميّه أو أجده».

«أليس، يوجد في أساس مشاعرنا تجاه الموت خوف بيولوجي متأصل فينا. أعرف أنه خوف غامض، وقد شعرت به أنا أيضاً. لا توجد كلمات يمكن أن تصفه، لكن كل كائن حيّ يتمنّى أن يستمر في الوجود - قال سبينوزا ذلك منذ

حوالي 350 سنة. علينا أن نعرف ذلك، ونتوقعه. إن هذه الأسلاك ستصعقنا جميعاً بالرعب، من حين لآخر».

بعد عشرين دقيقة تقريباً، بدا صوت أليس أكثر هدوءاً، وأنهينا المكالمة. وبعد بضع ساعات، أرسلت لي رسالة نصيّة قصيرة قالت فيها إن الجلسة الهاتفية تلك كانت بمثابة صفعة في الوجه، وأنني كنت فاتراً معها، ولم أبدِ أي تعاطف معها. وأضافت كتذييل للرسالة إنها شعرت بتحسن، لأسباب مجهولة. وفي اليوم التالي، أرسلت لي رسالة قالت فيها إن هلعها تلاشى تماماً، مرة أخرى، لأسباب غير معروفة.

الآن، لماذا استطعتُ أن أساعد أليس في هذه المحادثة الهاتفية؟ هل هي الأفكار التي ذكرتها لها؟ ربما لا. فقد رفضت الحجج التي سقتها لها من أبيقور - التي تقول إنها، عندما ينطفئ وعيها، فإنها لن تعرف أنها لن تعرف أبداً كيف ستنتهي قصص الأشخاص المقربين لها، وأنها ستكون بعد الموت في الحالة التي كانت عليها قبل أن تولد. ولم يكن لأي اقتراح أبديته - مثل أن تتصوّر نفسها بعد ثلاثة أسابيع قادمة لتشكّل منظوراً ما لحياتها - أي تأثير عليها على الإطلاق. ببساطة لأنها كانت في حالة هلع شديد، وكما قالت: «أعرف أنك تحاول، لكن هذه الأفكار لن تجدي نفعاً، ولن تلمس ما هو موجود هنا - هذا الثقل المؤلم في صدري».

إذاً، لم تُجد الأفكار نفعاً معها. لكن دعونا نتفحّص

محادثتنا من منظور العلاقة. أولاً، تحدّثت معها في أثناء إجازتي، مشيراً بذلك إلى رغبتي التامة في أن أكون معها. قلت دعينا نواصل العمل معاً. لم أُحجم عن أي جانب من جوانب قلقها، وواصلت الاستفسار عن مشاعرها المتعلقة بخوفها من الموت، واعترفت لها بمشاعر القلق التي تنتابني أنا نفسي، وأكدت لها أننا في هذا الأمر معاً، وأنني وأنا وأي شخص آخر سيشعر بالقلق من الموت.

ثانياً، كان وراء اقتراحي الصريح بالتواجد رسالة ضمنية قوية: «مهما كان حجم الهلع الذي يصيبك، لن أرفضك أو أتخلّى عنَك أبداً». لقد فعلت ببساطة ما فعلته الخادمة آنا في فيلم «صرخات وهمسات». احتضنتها، وبقيت معها.

ومع أنني شعرت بالتواصل التام معها، فقد حرصت على أن أحتوي شعورها بالرعب، ولم أدعها تنقل إليَّ خوفها بالعدوى، فحافظت على نبرة صوتي هادئة وواقعية، وحثثتها على أن تشاركني في تشريح الرعب وتحليله. ومع أنها انتقدتني في اليوم التالي بأنني كنت فاتراً معها وغير متعاطف، فقد ساعدها هدوئي على الاستقرار وأدى إلى تهدئة خوفها.

الدرس هنا بسيط: وهو أن التواصل أمر بالغ الأهمية. سواء أكنت فرداً في العائلة أم صديقاً أم معالجاً، افعل ذلك. اقترب بأي طريقة تبدو مناسبة. دع الكلمات تخرج من قلبك. اكشف عن مخاوفك أنت. ارتجل. أمسك الشخص الذي يتألم بأي طريقة تريحه.

في إحدى المرات، منذ بضعة عقود، عندما كنت أودّع مريضة وهي على فراش الموت، طلبت مني أن أستلقي بجانبها على سريرها قليلاً. فعلت ما طلبته مني، وأعتقد أنها شعرت بالراحة. إن الحضور المطلق هو أعظم هدية يمكنك أن تقدّمها لأي شخص يواجه الموت (أو لشخص يتمتع بصحة جيدة جسدياً وقد أصيب بنوبة هلع الموت).

الكشف عن الذات

إن جزءاً كبيراً من تأهيل المعالجين الذي سأناقشه في الفصل السابع يركّز على مركزية التواصل. وأرى أن جزءاً أساسياً من هذا التأهيل يجب أن يركّز على استعداد المعالج وقدرته على زيادة التواصل من خلال شفافيته.

وبما أن عدداً كبيراً من المعالجين قد تدربوا على التقاليد التي تؤكد على أهمية الغموض والحيادية، فإن الأصدقاء المستعدين لأن يكشف أحدهم عن ذاته للآخر في هذا الصدد، قد يتفوقون على المعالجين الآخرين.

ففي العلاقات الوثيقة، كلما كشف المرء عن مشاعره وأفكاره الداخلية، أصبح من الأسهل على الآخرين الكشف عن ذواتهم. ويؤدي الكشف عن الذات دوراً حاسماً في تطوير العلاقة الحميمة. بصورة عامة، تُبنى العلاقات من خلال عملية كشف متبادل عن الذات. إذ يأخذ أحد المبادرة

ويبوح عن شيء حميمي قد يعرّضه للمجازفة، فيملأ الآخر الفجوة ويفعل ذلك أيضاً، ويعمّقان معاً هذه العلاقة عبر دوامة من الكشف عن الذات، وإذا تُرك الشخص الذي جازف بالكشف عن ذاته من دون أن يستجيب الجانب الآخر ويفعل الشيء نفسه، فإن الصداقة بينهما تتعثّر في معظم الأحيان. وكلما استطعت أن تكون نفسك بصدق، واستطعت أن تشارك بنفسك بالكامل، ازدادت الصداقة عمقاً وديمومة. وفي وجود هذه العلاقة الحميمة، فإن جميع الكلمات، وجميع السبل المريحة، وجميع الأفكار تأخذ معنى أعظم.

يجب أن يواصل الأصدقاء تذكير أحدهم الآخر (وأنفسهم) بأنهم هم أيضاً يشعرون بالخوف من الموت. لذلك، خلال حديثي مع أليس، شملتُ نفسي في حديثنا حول الخوف من حتمية الموت. ولا يعتبر هذا الكشف مجازفة كبيرة: وإنما توضيح لما هو كامن. ففي نهاية الأمر، فإننا جميعنا مخلوقات تخاف من فكرة «لم أعد أنا». ونواجه جميعنا الإحساس بضآلتنا وعدم أهميتنا عندما نقيس أنفسنا بامتداد الكون اللامتناهي (التي يشار إليها أحياناً باسم «تجربة الترميندوم»). فلا يعدو كل واحد أكثر من ذرة، حبة رمل، في هذا الكون الفسيح، المترامي الأطراف. وكما قال باسكال في القرن السابع عشر: «إن الصمت الأبدي لذلك الفضاء اللامتناهي يرعبني».

وصفت الحاجة إلى إقامة علاقة حميمة في مواجهة

الموت في مشهد يقطع نياط القلب في بروفة حديثة لمسرحية جديدة بعنوان «دعني أموت بسهولة» تأليف آنا ديفير سميث. وتصوّر هذه المسرحية إحدى الشخصيات، امرأة رائعة تعتني بأطفال أفارقة مصابين بمرض الإيدز، ولا يتوفر في ملجئها سوى مساعدات قليلة، وكان الأطفال يموتون كلّ يوم. وعندما سُئلت ما الذي تفعله للتخفيف من رعب الأطفال المحتضرين، أجابت بعبارتين: «لم أكن أتركهم قط يموتون وحدهم في الظلام، وأقول لهم: ستبقون معي هنا في قلبي دائماً».

حتى بالنسبة للذين لديهم عقبة متأصلة إزاء الانفتاح على الآخرين - الذين يتجنبون دائماً إقامة صداقات عميقة - قد تكون فكرة الموت تجربة يقظة بالنسبة لهم، تحدث تحولاً هائلاً في رغبتهم في إقامة علاقة ودية واستعدادهم لبذل جهود من أجل تحقيقها. وقد وجد عدد من الذين يعملون مع مرضى وهم يحتضرون أن الأشخاص الذين كانوا انطوائيين في الماضي، أصبحوا مستعدين للمشاركة العميقة على نحو لافت، وبشكل مفاجئ.

نقل التأثير

كما بيّنتُ في الفصل السابق، فإن الاعتقاد بأن يدوم المرء، لا في شخصيته الفردية، وإنما من خلال القيم والتصرفات التي تنتقل إلى الأجيال القادمة، قد تكون عزاء قوياً لأي شخص ينتابه قلق الموت.

التخفيف من حدّة الشعور بالوحدة من الموت

مع أن مسرحية «كل إنسان» الأخلاقية في العصور الوسطى تصوّر على المسرح الوحدة التي يواجهها المرء مع الموت، فإنه يمكن قراءتها أيضاً بأنها تصوّر قوة تأثير عزاء الإنسان. فقد ظلت مسرحية «كلّ إنسان» التي عُرضت لعدة قرون في الكنائس مسرحية ممتعة، تحكي قصة مجازية عن رجل جاءه ملاك الموت وعرف أن ساعته الأخيرة قد أزفت.

يتوسل «كلّ إنسان» لملاك الموت بأن يؤجل موعد قبض روحه، وعندما أجابه ملاك الموت: «هذا مستحيل»، طلب منه طلباً آخر: «هل يمكنني أن أدعو أحداً ليرافقني في هذه الرحلة اليائسة الوحيدة؟» فابتسم الملاك ووافق بسهولة وقال: «نعم، إذا استطعت أن تجد أحداً».

يتألف الجزء المتبقي من المسرحية من محاولات «كلّ إنسان» في البحث عن شخص يرافقه في رحلة موته. لكن جميع أصدقائه ومعارفه يرفضون مرافقته، إذ تقول ابنة عمه مثلاً إنها تعاني من تشنج في إصبع قدمها. حتى الشخصيات المجازية (متاع الدنيا، الجمال، القوة، المعرفة) ترفض كلها دعوته. وعندما يستسلم أخيراً ليقوم برحلته وحيداً، يكتشف فجأة رفيقاً واحداً مستعداً لمرافقته حتى الموت، وهو أعماله الصالحة.

إن اكتشاف «كلّ إنسان» أنه يوجد رفيق واحد، وهو

«الأعمال الصالحة»، يستطيع أن يرافقه، هو المغزى المسيحي لهذه المسرحية الأخلاقية وهو أنك لا تستطيع أن تأخذ معك من هذا العالم شيئاً حصلت عليه في حياتك، وإنما تستطيع أن تأخذ ما قدمته في تلك الحياة فقط. ويشير التفسير العلماني لهذه المسرحية إلى أن ترك أثر جيد في الآخرين - أي تحقيق أعمالك الصالحة، وتأثيرك النزيه والشريف على الآخرين هو الذي يستمر بعد موتك - قد يخفف من ألم الرحلة النهائية وإحساسك بالوحدة.

دور الامتنان

شأن العديد من الأفكار التي أجدها مفيدة، فإن للتأثير على الآخرين قوة أكبر بكثير في سياق علاقة ودية يستطيع أن يعرف المرء فيها كيف أن حياته قد أفادت حياة شخص آخر.

قد يشكر الأصدقاء أحداً على ما فعله أو ما كان يقصده. لكن الهدف لا يكمن في الشكر، وإنما في الرسالة المؤثرة التي تقول: «لقد أخذتُ منك جزءاً هاماً إلى نفسي، غيّرني وأغناني، وسوف أنقله بدوري إلى الآخرين.

في أحيان كثيرة، لا يُعبَّر عن الامتنان لشخص أحدث تأثيراً في العالم وهو على قيد الحياة، وإنما يُذكر فقط في تأبينه بعد موته. كم مرة تمنيت عندما كنت أحضر جنازات بعض الأشخاص (أو أنني سمعتُ آخرين يعبّرون عن هذه

الأمنية) بأن يكون الشخص المتوفى حاضراً ليسمع الكلمات الطيبة وتعابير الامتنان التي تقال عنه؟ كم واحد فينا تمنّى أن يكون مثل شخصية سكرووج ويسمع ما يقال عنه أثناء تأبينه؟ أنا تمنيت ذلك.

أحد الأساليب المتبعة للتغلب على مشكلة «قليل جداً، متأخر جداً» في نقل التأثير هي «زيارة الامتنان»، وهي طريقة رائعة لتعزيز نقل تأثير شخص وهو ما يزال على قيد الحياة. سمعت عن هذا التمرين لأول مرة في حلقة بحث يديرها مارتن سيليغمان، أحد قادة حركة علم النفس الإيجابي، الذي طلب من عدد كبير من الحاضرين المشاركة في تمرين على النحو التالي كما أذكر:

فكّر في شخص ما يزال على قيد الحياة تشعر تجاهه بامتنان كبير لم تعبّر له عن ذلك قط. امضِ عشر دقائق في كتابة رسالة امتنان إلى ذلك الشخص، ثم التقِ بشخص آخر هنا، وليقرأ كلّ واحد منكما رسالته إلى الآخر. وتتمثل الخطوة الأخيرة في أن تزور ذلك الشخص في المستقبل القريب، وتقرأ له هذه الرسالة بصوت عالٍ.

وبعد تبادل قراءة الرسائل، يتم اختيار عدة متطوعين من الجمهور لقراءة رسائلهم أمام الحاضرين. وتهدج صوت كل من كان يقرأ الرسالة ولم يستطع إكمال قراءتها. تعلّمت أن المشاعر العاطفية تظهر دائماً بهذه الطريقة: واستطاع عدد

قليل جداً من المشاركين إكمال قراءة رسائلهم من دون أن يغمرهم شعور عاطفي جارف.

مارست هذا التمرين بنفسي وكتبت رسالة إلى ديفيد هامبورغ الذي كان رئيساً رائعاً لقسم الطب النفسي في السنوات العشر الأولى من وجودي في جامعة ستانفورد. وعندما زرت نيويورك في المرة التالية حيث كان يعيش في ذلك الوقت، أمضينا معاً أمسية مؤثرة جداً. وشعرت بارتياح شديد عندما أعربت له عن امتناني، وشعر بالسعادة عندما عرف بها، وقال إنه شعر ببهجة كبيرة عندما قرأ رسالتي.

مع تقدّمي في العمر، أصبحت أفكّر أكثر في نقل التأثير إلى الآخرين. وبما أنني ربّ أسرة، فأنا الذي أدفع ثمن وجبة الطعام عندما نتناول الطعام في أحد المطاعم أنا وأسرتي. ويشكرني أبنائي الأربعة دائماً بلطف (بعد إبداء مقاومة ضعيفة)، وأقول لهم دائمًا: «اشكروا جدّكم بن يالوم. فما أنا إلّا شريان ينقل كرمه. فقد كان دائماً يدفع عني. (وبالمناسبة، كنت أبدي أنا أيضاً مقاومة ضعيفة).

التأثير والقدوة

في المجموعة الأولى التي قمت بإدارتها للمرضى المصابين بالسرطان في مراحله النهائية، وجدت أن الشعور باليأس والقنوط ينتقل غالباً بين أعضاء المجموعة بالعدوى. فقد كان

ينتاب الكثير من أعضاء المجموعة اليأس، يسمعون يوماً بعد يوم خطوات الموت تدنو منهم، ويقولون لقد أصبحت الحياة فارغة، مجردة من أي معنى.

وفي أحد الأيام الجميلة، افتتحت إحدى أعضاء المجموعة الجلسة، وقالت: «قررت أنه ما يزال هناك شيء يمكنني أن أقدّمه. يمكنني أن أقدّم مثالاً عن كيف أموت. يمكنني أن أكون قدوة لأطفالي وأصدقائي بمواجهة الموت بشجاعة وكرامة».

كان ذلك إلهاماً رفع معنوياتها ومعنوياتي ومعنويات الأعضاء الآخرين في المجموعة، فقد وجدت طريقة لتُضفي على حياتها، حتى نهايتها، معنى.

كانت ظاهرة نقل التأثير جلية في موقف أعضاء مجموعة السرطان تجاه طلاب كلية الطب الذين يحضرون بصفة مراقبين. ومن أجل تعليم معالجي الجلسات الجماعية، من المهم أن يراقبوا الأطباء ذوي الخبرة وهم يقودون تلك المجموعات، ويوجد لديَّ عادة طلاب يحضرون المجموعات التي أعالجها، وأستخدم أحياناً شاشات التلفزيون، لكن من خلال مرآة ذات اتجاه واحد عادة. ومع أن المجموعات في البيئات التعليمية تمنح الإذن بذلك، فإن أعضاء المجموعة يتذمرون بصورة عامة من وجود أشخاص يراقبونهم، وقد يعبّرون عن استيائهم من هذا التطفل علناً.

لكن لم يحدث ذلك في مجموعات مرضى السرطان التي كنت أديرها: لا بل كانوا يرحبون بالمراقبين. وكانوا يشعرون أنهم بعد أن أصبحوا وجهاً لوجه مع الموت، فقد أصبحوا أكثر حكمة، وأصبحت لديهم أشياء كثيرة يمكنهم نقلها إلى الطلاب المتدربين، ولم يشعروا بالندم إلّا، كما ذكرت سابقاً، لأنهم انتظروا طويلاً حتى يتعلّموا كيف يعيشون.

اكتشاف الحكمة الخاصة بك

كان سقراط يرى أن أفضل مسار لأي معلّم - ودعوني أضيف أي صديق - هو أن يطرح أسئلة قد تساعد الطالب على استكشاف حكمته أو حكمتها. ويفعل الأصدقاء ذلك طوال الوقت، مثل المعالجين. توضح الفقرة التالية أداة بسيطة متاحة لنا جميعاً.

إذا كنا سنموت، فلماذا أو كيف يجب أن نعيش؟: جيل

يتساءل الناس مرة بعد أخرى: ما هو الهدف من الحياة إذا كان كل شيء سيتلاشى ويختفي؟ مع أن الكثيرين منّا يبحثون عن إجابة على هذا السؤال خارج أنفسنا، فمن الأفضل أن تتبع طريقة سقراط، وتوجّه نظرتك إلى داخلك.

كانت جيل المريضة التي عانت لفترة طويلة من قلق

الموت، تساوي بين الموت واللا معنى. وعندما سألتها عن تاريخ نشوء هذه الفكرة، تذكّرت بوضوح شديد أول مرة ظهرت لها. أغمضت عينيها، ووصفت لي مشهداً عندما كانت في التاسعة من عمرها وهي جالسة في شرفة بيتها الأمامية حزينة عندما مات كلب الأسرة.

وقالت: «في تلك اللحظة، أدركت أنه إذا كان علينا أن نموت كلنا، فلا توجد جدوى من أي شيء: دروس العزف على البيانو، وترتيب سريري، والنجوم الذهبية التي أحصل عليها في المدرسة لتفوقي. ما الفائدة إذاً من كل هذه النجوم الذهبية إذا كان كل شيء سيتلاشى ذات يوم؟»

فقلت لها: «جيل، عندك ابنة صغيرة في التاسعة من عمرها. تخيّلي أنها سألتك: «إن كنا سنموت، إذاً لماذا أو كيف يجب أن نعيش؟ كيف سيكون ردّك عليها؟»

فأجابت بدون تردد: «سأحدّثها عن مباهج الحياة العديدة، وعن جمال الغابات، ومتعة أن يكون المرء مع أصدقاء وأفراد الأسرة، وعن نعيم نشر الحب إلى الآخرين، وجعل العالم مكاناً أفضل».

عندما أنهت كلامها، أسندت ظهرها إلى كرسيها، وفتحت عينيها على اتساعهما، مندهشة من كلامها، كأنها تريد أن تقول: «من أين جاء كل هذا؟»

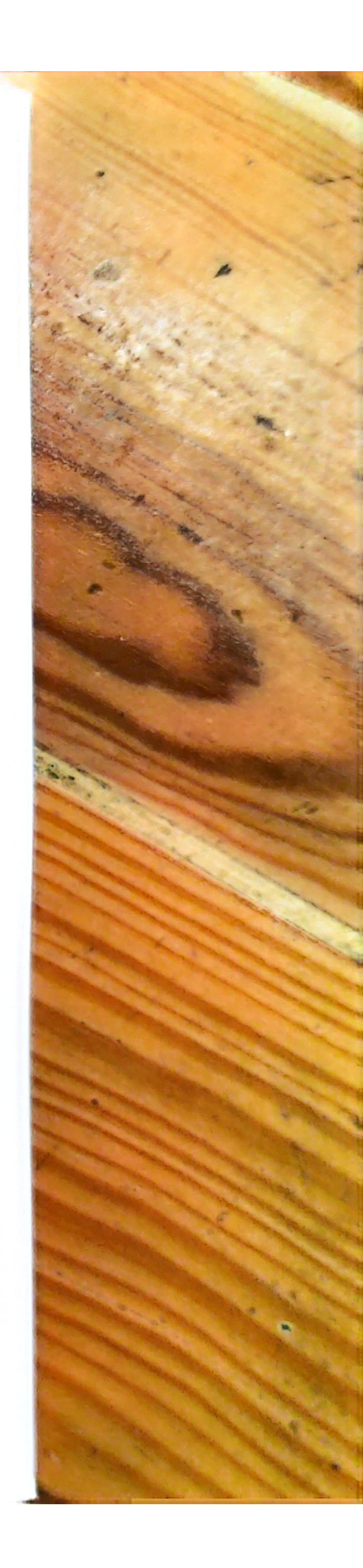
«إجابة رائعة يا جيل. إنك تمتلكين قدراً كبيراً من

الحكمة. وليست هذه أول مرة تتوصلين فيها إلى حقيقة عظيمة عندما تتخيلين أنك تقدمين نصيحة لابنتك عن الحياة. يجب أن تتعلمي الآن أن تكوني أنتِ أمك لذاتك».

لا تكمن المهمة إذاً في تقديم إجابات، وإنما في إيجاد طريقة لمساعدة الآخرين على اكتشاف إجاباتهم.

لقد طبّقتُ هذا المبدأ في علاج جوليا، المعالجة النفسية والرسامة التي كان قلقها من الموت ينبع من عدم إدراكها لذاتها بصورة كاملة وإهمال فنها لكي تتنافس مع زوجها لكسب مزيد من المال (انظر الفصل الثالث). فقد طبقّت نفس الأسلوب في عملنا عندما طلبت منها أن تفترض منظوراً بعيداً عندما اقترحت عليها أن تتخيّل كيف ستستجيب لمريض يتصرف كما تتصرف هي.

فكان تعليق جوليا على الفور: «سأقول لها إنك تعيشين حياة عبثية» - مشيرة إلى أنها لا تحتاج إلّا إلى أدنى توجيه لتكتشف حكمتها الخاصة بها. يعمل المعالجون دائماً بافتراض أن للحقيقة التي يكتشفها المرء بنفسه قوة أكبر بكثير من الحقيقة التي يقدمها له الآخرون.



تحقيق حياتك

يزداد قلق الموت لدى الكثيرين، كما كان الحال بالنسبة لجوليا، من خيبة الأمل لعدم تحقيق إمكاناتهم. ويشعر الكثيرون باليأس والإحباط لأن أحلامهم لم تتحقق، ويزداد شعورهم باليأس لأنهم لم يتمكنوا من تحقيقها. وغالباً ما يكون التركيز على هذا الاستياء العميق نقطة البداية للتغلب على قلق الموت، كما في قصة جاك:

قلق الموت والحياة التي لم تُعَش: جاك

جاء جاك، وهو محامٍ طويل القامة، أنيق، في الستين من عمره، لاستشارتي عندما انتابته أعراض العجز. قال لي بنبرة رتيبة بأنه بدأت تراوده أفكار وسواسية عن الموت، وأنه لم يعد يستطيع أن ينام، ويعاني من انخفاض ملحوظ في إنتاجيته في عمله وقد أدى ذلك إلى انخفاض دخله إلى درجة كبيرة، وقال إنه بدأ يهدر ساعات كثيرة كلّ أسبوع في مراجعة الجداول الإكتوارية وحساب الأشهر والأيام التي يحتمل أنها بقيت في حياته، وأضاف أن الكوابيس توقظه مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.

انخفض دخله لأنه لم يعد قادراً على التعامل مع الوصايا وقانون العقارات التي تشكل جزءاً كبيراً من عمله:

وأصبح يركّز بهوس شديد على وصيته هو وموته حتى لم يعد يهتم كثيراً بتقديم مشورة إلى زبائنه. وفي اجتماعاته مع زبائنه، كان يشعر بالحرج ويتلعثم عندما يذكر كلمات مثل «الوفاة قبل شخص»، «الوفاة»، «الزوج الباقي على قيد الحياة»، و«تعويضات الوفاة».

في جلساتنا الأولى، بدا جاك ساهماً وحذراً إلى درجة كبيرة. جرّبت معه عدة أفكار من الأفكار التي ذكرتها في هذا الكتاب لكي أتقرّب منه أكثر أو أمنحه شعوراً بالراحة، لكنها باءت كلها بالفشل. ثم لفت انتباهي شيء غريب: فقد ورد ذكر السجائر في ثلاثة أحلام وصفها لي. ففي أحد الأحلام مثلاً، قال إنه كان يسير في ممر تحت الأرض تتناثر فيه السجائر، مع أنه قال إنه لم يدخّن منذ خمسة وعشرين عاماً، وعندما ضغطت عليه لأن يقول أي شيء يتبادر إلى ذهنه بحرية عن السجائر، لم يذكر شيئاً إلى أن كشف في نهاية الجلسة الثالثة بصوت مرتعش بأن زوجته التي تبلغ من العمر أربعين عاماً تتعاطى الماريجوانا كلّ يوم طوال فترة زواجهما. ثم وضع رأسه بين يديه، وصمت، وعندما أشار العقرب الثاني في ساعته إلى نهاية الخمسين دقيقة، خرج من الباب من دون أن يودعني.

وفي الجلسة التالية تحدّث عن خجله الكبير. فقد كان من المؤلم أن يعترف بأنه، وهو الشخص المثقف، الذكي، والمهني المحترم، أن من الغباء أن يحافظ على علاقة لمدة

أربعين سنة مع امرأة مدمنة تبدي ضعفاً إدراكياً، وتبدو في هيئة مزرية حتى أنه يشعر بالحرج من أن يخرج معها إلى الأماكن العامة.

كان جاك يرتجف، لكنه بدأ يشعر بالارتياح في نهاية الجلسة. وقال إنه لم يكشف سرّه هذا لأحد طوال هذه السنوات، وبشكل غريب، حتى أنه لم يعترف بذلك لنفسه.

وفي الجلسات التالية، أقرّ بأنه رضي بهذه العلاقة الضعيفة لأنه لم يكن يعتقد بأنه يستحق أكثر من ذلك، وأقرّ بالعواقب البعيدة المدى لزواجه. وقد أدى خجله وحاجته إلى الحفاظ على السرّية إلى القضاء على أي حياة اجتماعية أخرى. وقرر ألّا ينجب أطفالاً لأن زوجته غير قادرة على الامتناع عن ممارسة الجنس أثناء الحمل، ولن تكون قدوة مسؤولة عن الأطفال، وكان على قناعة تامة بأنه سيُنظر إليه على أنه أحمق لأنه بقي معها، ولم يفضِ بذلك لأحد، حتى لأخته.

والآن، بعد أن ناهز الستين من عمره، أصبح على قناعة تامة بأنه تقدّم كثيراً في العمر، وأصبح شخصاً منعزلاً، ولم يعد بإمكانه أن يترك زوجته. وأوضح أن أي نقاش يتعلق بإنهاء زواجه، أو التهديد بإنهائه غير مسموح به. وعلى الرغم من إدمان زوجته، فهو يحبّها بصدق، وبحاجة إليها، وأنه ملتزم بعهوده الزوجية معها، وقال إنه يعرف أنها لا تستطيع أن تعيش من دونه.

أدركت أن شعوره بالقلق من الموت يرتبط بأنه عاش حياة جزئية فقط، وكبت أحلامه المتعلقة بالسعادة وتحقيق الذات، وقال إن رعبه وكوابيسه ينبعان من إحساسه بأن الزمن بدأ ينفد، وأن حياته تنزلق منه بسرعة.

أدهشتني عزلته إلى درجة كبيرة. وقد منعته رغبته في أن يبقي الأمر سراً من إقامة أي علاقة حميمة غير العلاقة المضطربة والمتناقضة مع زوجته. قاربتُ مشاكله الحميمية من خلال التركيز على علاقتنا، وقلت له إنني لن أحكم عليه بأنه أحمق، بل أشعر بالفخر لأنه أفضى إليَّ الكثير من أسراره، وتعاطفت معه من أجل المأزق الأخلاقي الذي يواجهه في العيش مع زوجة معاقة.

بعد عدة جلسات كهذه، تضاءل قلق جاك من الموت بشكل ملحوظ، وحلّت محله مخاوف أخرى، لاسيما علاقته مع زوجته والسبل التي منعه خجله من إقامة علاقات ودية أخرى. تبادلنا الأفكار حول كيفية المضي قدماً لكسر قانون السرّية الذي يمنعه من إقامة صداقات أخرى طوال تلك السنوات. وأثرت معه إمكانية مشاركته في جلسات علاج جماعي، لكن بدا لي أن ذلك أمراً في غاية الخطورة: فقد رفض فكرة أي علاج طموح قد يؤثّر على علاقته بزوجته، وحدّد شخصين اثنين، أخته وصديق مقرّب له، وقال إنه مستعد لأن يبوح لهما بسرّه.

حرصت على التركيز على مسألة تحقيق الذات. ما هي

الأجزاء المخنوقة في نفسه التي ما يزال من الممكن تحقيقها؟ ما هي أحلام اليقظة التي يحلم بها؟ عندما كان طفلاً، ماذا كان يتخيّل أنه سيفعل في حياته؟ ما هي الأشياء التي كانت تمنحه أعمق متعة في الماضي؟

في الجلسة التالية، جاء ومعه ملف سميك مليء بما سمّاه «خربشات» - قصائد كتبها على مدى عقود، معظمها يتحدث عن الموت، كتب عدداً كبيراً منها عندما كان يوقظه كابوس في الساعة الرابعة صباحاً. سألته إن كان يرغب في يقرأ لي بعضاً منها، فاختار ثلاث قصائد أثيرة لديه.

عندما أنهى قراءتها، قلت له: «يا له من شيء رائع أن تتمكن من تحويل شعورك باليأس إلى شيء في غاية الجمال».

بعد اثنتي عشرة جلسة، قال جاك إنه حقق أهدافه: فقد تضاءل رعبه من الموت إلى درجة كبيرة، وتحوّلت كوابيسه إلى أحلام لا توجد فيها سوى شظايا رقيقة من الانزعاج أو الإحباط. لقد منحه البوح عن نفسه الشجاعة ليثق بالآخرين، وأعاد إقامة علاقة وثيقة مع أخته وصديقه القديم. وبعد ثلاثة أشهر، أرسل لي رسالة بالإيميل قال فيها إنه على ما يرام، وأنه التحق في دورة تدريبية للكتابة على الإنترنت، وانضم إلى مجموعة محلية لكتابة الشعر.

يوضح عملي مع جاك كيف يمكن لحياة مخنوقة أن تعبّر عن نفسها باعتبارها الخوف من الموت. بالطبع كان جاك

يشعر بالخوف: كان لديه أشياء كثيرة تجعله يخاف من الموت لأنه لم يعش الحياة المتاحة له كما يجب. وقد عبّر عدد كبير من الفنانين والكتّاب عن هذا الشعور بألسنة متعددة، بدءاً من عبارة نيتشه: «مت في الوقت المناسب» إلى قصيدة الشاعر الأمريكي جون غرينليف ويتير: «من بين كل الكلمات الحزينة التي ينطقها لسان أو يكتبها قلم، فإن أكثر الكلمات حزناً هي: 'يا ليته كان'».

تخلل عملي مع جاك أيضاً محاولات لمساعدته على تحديد الأجزاء المهملة من نفسه وتنشيطها، بدءاً من مواهبه الشعرية إلى تعطشه لإيجاد شبكة اجتماعية حميمة. يدرك المعالجون أن من الأفضل بصورة عامة محاولة مساعدة المريض على إزالة العوائق التي تحول دون تحقيق ذاته بدلاً من الاعتماد على تقديم اقتراحات، أو التشجيع، أو إسداء النصح، وإلقاء المواعظ.

وحاولت أيضاً أن أقلل من عزلة جاك، لا من خلال الإشارة إلى الفرص الاجتماعية المتاحة له، وإنما من خلال التركيز على العقبات الرئيسية التي تعترضه لإقامة صداقات حميمة: شعوره بالخجل واعتقاده بأن الآخرين سينظرون إليه على أنه رجل أحمق. وبطبيعة الحال، كانت قفزته إلى العلاقة الحميمة معي خطوة رئيسية: فالعزلة لا توجد إلّا في العزلة، وعندما تشارك الآخرين، فإنها تتبخر وتتلاشى.

قيمة الندم

أُعطي الندم اسماً سيئاً، فمع أنه يشير عادة إلى حزن لا يمكن البرء منه، فقد يُستخدم بطريقة بناءة. في الواقع، من بين جميع الأساليب التي أستخدمها لمساعدة نفسي والآخرين على فحص تحقيق الذات، فإن فكرة الندم - سواء إحداثه أو تجنبه - هي الأكثر قيمة.

فإذا أُستخدم الندم على الوجه الصحيح، فإنه يصبح الأداة التي يمكن أن تساعدك على العمل للحيلولة دون تراكمه. يمكنك أن تفحص الندم من خلال النظر إلى الوراء والتطلع إلى الأمام. فإذا وجّهت نظرك نحو الماضي، فإنك ستندم على كلّ ما لم تحققه، أما إذا وجهت نظرك إلى المستقبل، فإنك تواجه إمكانية أن تراكم مزيداً من الندم أو أن تعيش بدونه نسبياً.

كثيراً ما أنصح نفسي ومرضاي بتخيّل سنة أو خمس سنوات في المستقبل والتفكير في أشياء جديدة تندم عليها ستتراكم خلال تلك الفترة. ثم أطرح سؤالاً ينطوي على مسألة علاجية حقيقية: «كيف يمكنك أن تعيش الآن من دون أن تشعر بندم جديد؟ ماذا يجب أن تغيّره في حياتك؟».

اليقظـــة

في مرحلة ما من الحياة - أحياناً في مرحلة الشباب، وأحياناً بعدها - يستيقظ كل شخص على فكرة موته. هناك أشياء محفّزة كثيرة: نظرة في المرآة إلى لُغْدك المترهل، وشعرك الشائب، وكتفيك المنحنيتين، ومسيرة أعياد الميلاد، خصوصاً أعياد ميلادك الرئيسية: الخمسين، والستين، والسبعين من العمر، ولقاء مع صديق لم تره منذ زمن وتُصدم عندما تراه وقد تقدّم في العمر، ورؤية صورك القديمة وصور الذين ماتوا منذ زمن طويل والذين سكنوا طفولتك، ورؤية سيد الموت في منامك.

ما هو شعورك عندما تمرّ بهذه التجارب؟ ماذا تفعل بها؟ هل تنغمس في نشاط محموم لتتخلّص من القلق وتتجنب الموضوع؟ هل تحاول أن تزيل التجاعيد بجراحة تجميلية أو تصبغ شعرك؟ هل تقرر أن تظل في التاسعة والثلاثين من عمرك لبضع سنوات أخرى؟ هل تلهي نفسك وتشتت انتباهك بسرعة بالعمل والانغماس في روتين الحياة اليومية؟ هل تنسى كل هذه التجارب؟ تتجاهل أحلامك؟

أحثّك على ألّا تُلهي نفسك. بدلاً من ذلك، تذوق طعم يقظتك. استفد منها. توقف قليلاً وأنت تحدّق في صورتك وأنت أصغر سناً. دع اللحظة المؤثرة تغمرك وأطل ذلك قليلاً، وتذوّق حلاوتها بالإضافة إلى مرارتها.

تَذكّر فائدة أن تبقى واعياً للموت، واحتضان ظله لك. يمكن لهذا الوعي أن يدمج الظلام مع شرارة حياتك ويعزز حياتك وهي ما تزال بين يديك. إن السبيل لتقدير الحياة، والتعاطف مع الآخرين، وحبّ أي شيء بعمق، يكمن في أن تدرك أن هذه التجارب مُقدَّر لها أن تضيع.

في أحيان كثيرة، كنت أفاجئ برؤية مريض يحرز تغييرات إيجابية جوهرية في وقت متأخر جداً من حياته، حتى وهو قريب جداً من الموت. لم يفت الأوان بعد. فإنك لن تكون متقدماً في السن أبداً.

الفصل السادس

الوعي بالموت

مذكرات

بينما أقترب أكثر فأكثر من النهاية، أسافر في دائرة تقترب أكثر فأكثر إلى البداية. يبدو أنها نوع من صقْل الطريق وتمهيده. لقد تأثر قلبي بذكريات عديدة كانت تغطّ في سبات عميق منذ أمد بعيد.

- تشارلز ديكنز، **قصة مدينتين**

قال نيتشه ذات يوم: إذا أردت أن تفهم عمل فيلسوف، عليك أن تدرس سيرته الذاتية. وينطبق الأمر ذاته على المحللين النفسيين. فمن المعروف أنه في مجموعة واسعة من المجالات، من فيزياء الكمّ إلى الاقتصاد، وعلم النفس وعلم الاجتماع، فإن الملاحظ يؤّثر على ما يلاحظه. لقد قدّمت ملاحظاتي حول حياة المرضى الذين عالجتهم وأفكارهم، وقد حان الوقت الآن لأعكس العملية وأفصح عن أفكاري الشخصية المتعلقة بالموت: مصادره وكيف أثّرت على حياتي.

مواجهة الموت

بقدر ما تسعفني ذاكرتي، كانت أول مواجهة لي مع الموت عندما كنت في الخامسة أو السادسة من عمري عندما صدمت سيارة ستريبي، القطة التي كان أبي يحتفظ بها في محل البقالة. عندما رأيتها ملقاة على الرصيف، وشريط رفيع من الدم يسيل من فمها، وضعت قطعة همبرغر صغيرة بجانب فمها، لكنها لم تتحرك: فلم تكن لديها سوى شهية الموت. وعندما لم أستطع أن أفعل شيئاً لإنقاذ ستريبي، كما أذكر، اعتراني شعور بالعجز. لا أذكر أنني توصلت إلى الاستنتاج الواضح بأنه إذا ماتت جميع الكائنات الحية الأخرى، فلا بد أن أموت أنا أيضاً. لكن على الرغم من ذلك، ما تزال تفاصيل نفوق قطتي تراودني بقوة غير عادية حتى الآن.

حدثت أول تجربة لي مع موت إنسان عندما كنت في الصفّ الثاني أو الثالث الابتدائي عندما مات أحد زملائي في الفصل يدعى ل. س. لا أتذكّر ما الذي ترمز إليه الأحرف الأولى من اسمه. ربما لم أكن أعرف قط، ولست متأكداً من أننا كنا صديقين مقربين، أو كنا نلعب معاً. كل ما بقي لي بضع شذرات مضيئة من الذاكرة. فقد كان ل. س. أمهق، شعره أبيض وبشرته بيضاء، عيناه حمراوان، وكانت أمّه تملأ صرة طعامه بشطائر فيها شرائح مخلل. كنت أرى أن هذا شيئاً غريباً، لأنني لم أكن قد رأيت شطائر فيها شرائح مخلل.

وفي أحد الأيام، لم يعد ل.س. يأتي إلى المدرسة، وبعد أسبوع، أخبرنا المعلّم بأنه توفي. كان ذلك كلّ شيء. ولم تُذكر كلمات أخرى. ولم يعد يذكره أحد بعد ذلك. مثل جسد مُسَجًّى ينزلق من سطح سفينة إلى البحر المظلم، اختفى بصمت. لكنه ما يزال ماثلاً في ذاكرتي بوضوح شديد. ومع أنه مضى على ذلك قرابة سبعين عاماً، فإني أكاد أستطيع أن أمدّ يدي وألمسه وأمرّر أصابعي عبر خصلة شعره المتيبّس الأبيض الشبحي، وكما لو أنني رأيته البارحة، لم تبارح صورته مخيلتي، وما أزال أرى بشرته البيضاء، وحذاءه العالي بأربطته، والأكثر من كل ذلك، تلك النظرة بعينيه الواسعتين المندهشتين على وجهه. ربما كان كلّ ذلك من نسج خيالي. لعلي أتخيّل كيف كان مندهشاً عندما التقى بسيّد الموت في تلك المرحلة المبكرة من رحلة حياته.

«سيّد الموت» مصطلح أستخدمه منذ أن كنت شاباً مراهقاً. التقطته من قصيدة «بوفالو بيل الميت» للشاعر ي. ي. كامينغز، التي من شدة إعجابي بها، حفظتها عن ظهر قلب على الفور.

بوفالو بيل

الميت

الذي كان

يركب الحصان المائي الفضي

الأملس

ويصطاد حمامة وحمامتين وثلاث وأربع وخمس حمامات

مثل يسوع

كان رجلاً وسيماً

وما أريد أن أعرفه هو

كيف تحبّ ابنك ذا العينين الزرقاوين

يا سيّد الموت.

لا أذكر أنه كانت لديَّ مشاعر كثيرة حول اختفاء ل. س. كتب فرويد عن تجريدنا من المشاعر غير السارة من ذاكرتنا. وهذا ينطبق عليَّ ويوضح التناقض بين مشاعري الممحوة المقترنة بصور حيّة. أرى من المنطقي أن نستنتج بأنه كانت تعتريني مشاعر قوية لوفاة أحد أقراني: فليس من قبيل الصدفة أنني أتذكّر ل. س. بوضوح شديد ولم أحتفظ بصورة أو حتى قصاصة من أي زميل آخر في تلك الأيام المبكرة. ربما كانت إذاً حدة صورته هي كلّ ما تبقى من إدراكي بأنني أنا وأساتذتي وزملائي سنختفي جميعاً ذات يوم مثل ل. س.

ربما ترسخت قصيدة ي. ي. كامينغز في ذاكرتي، لأنه خلال فترة مراهقتي، زار سيّد الموت صبياً آخر أعرفه، ألين مارينوف، وهو فتى ذو عينين زرقاوين، يعاني من مرض في القلب، وكان مريضاً باستمرار. ما أزال أذكر وجهه الحزين، وخصلات شعره البنية الفاتحة التي كان يزيحها بأطراف

أصابعه عندما تتدلّى على جبينه، وحقيبة كتبه المدرسية المهترئة، الكبيرة والثقيلة بما لا يتناسب مع جسده الضعيف. ذات مساء، عندما كنت نائماً في بيته، حاولت - ليس بإلحاح كما أظن - أن أسأله ما هي مشكلته. «ما الذي يجري لك يا ألين؟ ماذا يعني أن يكون لديك ثقب في قلبك؟» كان ذلك فظيعاً جداً. مثل التحديق في الشمس. لا أتذكر ماذا كان ردّه. لا أتذكر كيف كانت مشاعري أو بأي شيء كنت أفكّر. لكن من المؤكد أنه كانت هناك قوى تمور في داخلي مثل قطع أثاث ثقيلة تُحرَّك من مكان إلى آخر، وهذا ما أدى إلى هذه الذاكرة الانتقائية. كان ألين في الخامسة عشرة من عمره عندما مات.

بخلاف أطفال كثيرين، لم أشاهد الموت وجها لوجه في الجنازات. ففي ثقافة والديَّ، يُستبعد الصغار من حضور مناسبات كهذه. لكن شيئاً كبيراً حدث عندما كنت في التاسعة أو العاشرة من عمري. ففي إحدى الأمسيات، رنّ الهاتف، فأجاب أبي الذي انفجر على الفور في نحيب عالٍ وحاد أثار خوفي. فقد مات أخوه، عمي ماير. وعندما لم أستطع تحمّل رؤية أبي وهو يبكي، خرجت من البيت، ورحت أركض حول البيت.

كان أبي رجلاً هادئاً ولطيفاً، وكانت هذه الخسارة الصادمة والفريدة من نوعها التي أفقدته السيطرة على نفسه تدّل على أن وراء ذلك أمراً فظيعاً. وكانت أختي التي تكبرني

بسبع سنوات، في المنزل حينذاك لكنها لا تتذكّر شيئاً مما ذكرته، لكنها تذكّرت أشياء عديدة لم أتذكّرها. هذه هي قوة الكبت، تلك العملية الانتقائية الرائعة التي تكون - في تحديد ما يتذكّره المرء، وما ينساه - فعالة في بناء العالم الشخصي الفريد لكل واحد منّا.

كاد أبي أن يموت من أزمة قلبية عندما كان في السادسة والأربعين من عمره. حدث ذلك في منتصف الليل. كنت في الرابعة عشرة من عمري، كنت مرعوباً، وكانت أمي في حالة ذهول وراحت تبحث عن تفسير ما، عن شخص تحمّله مسؤولية ضربة القدر هذه. وكنت أنا ذلك الهدف، وقالت لي إنني - بتمردي وعدم احترامي للأسرة - المسؤول عن هذه الكارثة. وبينما كان أبي يتلوى من الألم، صاحت أمي في وجهي أكثر من مرة في ذلك المساء، وقالت: «لقد قتلته».

بعد اثنتي عشر سنة، عندما كنت مستلقياً على أريكة التحليل النفسي، أدى وصفي لهذا الحدث إلى انفجار لحظي غير عادي من العاطفة من أوليف سميث، محللتي النفسية التي تنتمي إلى المدرسة الفرويدية، إذ نقرت بلسانها، ومالت نحوي، وقالت: «يا له من شيء فظيع. كم كان ذلك فظيعاً بالنسبة لك». ومن بين تفسيراتها الذكية المصاغة بعناية، لا أتذكّر منها شيئاً، لكنها مدّت يدها في تلك اللحظة من الاهتمام - التي أتذكّرها وأقدّرها حتى الآن، بعد مضي خمسين عاماً تقريباً. في تلك الليلة، انتظرنا أنا وأمي وأبي

الدكتور مانشستر. وعندما سمعت أخيراً صوت سيارته وهي تهرس أوراق أشجار الخريف في الشارع، هبطت الدرج بسرعة وفتحت الباب. بدّدت الرؤية المباركة المألوفة لوجهه الكبير المستدير المبتسم شعوري بالخوف، عندما وضع يده على رأسي، ومسّد شعري، وطمأن أمي، وأعطى أبي حقنة (ربما مورفين)، ووضع سماعة الطبيب على صدر أبي، وجعلني أنصت إليه، وقال لي: «انظر، إنه يدّق، إنه منتظم كالساعة. سيكون بخير».

إن مساء ذلك اليوم غيّر حياتي من نواح عديدة، لكن أكثر ما أتذكّره هو شعوري بالارتياح الذي لا يوصف عندما دخل الدكتور مانشستر إلى بيتنا. عندها قررت أن أصبح مثله، أن أصبح طبيباً وأنقل للآخرين ذلك الشعور بالارتياح الذي منحني إياه.

في تلك الليلة نجا أبي، لكنه توفي بشكل فجائي بعد عشرين سنة أمام جميع أفراد أسرتنا. كنت أقوم بزيارة أختي في واشنطن العاصمة مع زوجتي وأطفالي الثلاثة الصغار. جاء هو وأمي بسيارتهما. جلس في غرفة الجلوس، واشتكى من صداع شديد وانهار فجأة.

ذُهل زوج أختي، وهو طبيب أيضاً، وقال لي لاحقاً إنه لم ير خلال الثلاثين سنة التي عمل فيها طبيباً لحظة موت قط. ومن دون أن أفقد أعصابي، رحت أضرب على صدر أبي (كان الإنعاش القلبي الرئوي شيئاً سيأتي في المستقبل).

عندما لم أجد استجابة، مددت يدي إلى حقيبة زوج أختي السوداء وأخرجت منها حقنة، وفتحت قميص أبي وأعطيته حقنة أدرينالين في قلبه، لكنها لم تنقذه.

لكنني لمتُ نفسي لاحقاً لأنني فعلت هذا العمل غير الضروري. وعندما استعدتُ المشهد فيما بعد، تذكّرت ما يكفي من تدريبي العصبي وأدركت أن المشكلة لم تكن تكمن في القلب، وإنما في الدماغ. فقد رأيت عينيَّ أبي وقد تحركتا إلى اليمين فجأة، وكان يجب أن أعرف أن أي منشّط للقلب لن يجدي نفعاً، لأنه أصيب بنزيف حاد في الدماغ (أو جلطة دماغية) في الجانب الأيمن، وتتجه العينان دائماً نحو مكان حدوث الجلطة الدماغية.

أثناء دفن أبي، لم يكن بالي مرتاحاً، فعندما طُلب مني أن ألقي أول حفنة من التراب فوق تابوت أبي، كاد أن يُغمى عليَّ، وكدت أسقط في القبر المفتوح لولا أن أمسكني أحد أقاربي.

عاشت أمي فترة أطول بكثير، وتوفيت وهي في الثالثة والتسعين من عمرها. أتذكّر حدثين اثنين لا يمكنني أن أنساهما أثناء جنازتها.

يتعلق الحدث الأول بالخَبْز. فقبل جنازتها بليلة، شعرت برغبة جامحة فجأة بأن أخَبزَ خبز الكيشل اللذيذ الذي كانت تخبزه أمي. أظن أنني كنت أرغب في أن أصرف انتباهي

وأُلهي نفسي بعمل ذلك، فضلاً عن أن خَبْز خُبْز الكيشل مع أمي سيمنحني ذكرى سعيدة عنها. حضرّت العجينة وتركتها تتخمّر طوال الليل، وفي صباح اليوم التالي، مددتها، وأضفت إليها القرفة ومربى الأناناس والزبيب، وخبزتها لأقدّمها للعائلة والأصدقاء الذين عادوا إلى منزلنا بعد الجنازة.

لكن العجينة لم تكن ناجحة. كانت هذه أول مرة يحدث ذلك، فقد نسيت أن أضيف إليها السكّر. ربما كانت تلك رسالة رمزية مني إلى نفسي بأنني ركّزت كثيراً على محنة أمي. يبدو أن اللاوعي في داخلي هو الذي كان يلكزني: «أترى، لقد نسيت الأجزاء الجيدة - رعايتها، تفانيها اللا متناهي الذي لا تعبّر عنها في كلمات في كثير من الأحيان».

أما الحدث الثاني، فكان حلماً قوياً حلمت به في الليلة التي أعقبت الجنازة. ومع أنه مضى خمسة عشر عاماً على وفاتها، ما تزال صورة الحلم هذه تتحدّى تفسخ جسدها، وما تزال عالقة في مخيلتي بوضوح شديد.

> سمعت صوت أمّي يناديني باسمي. رحت أسير بسرعة في الدرب وتوجهت إلى بيت طفولتي. عندما فتحت باب البيت، رأيت أمامي، جالسين على الدرج، صفاً فوق صف، جميع أفراد عائلتنا الممتدة (ماتوا جميعاً - أمي آخر ورقة شجرة، عاشت أطول من جميع أفراد

عائلتها). عندما نظرت إلى تلك الوجوه الجميلة الجالسة على الدرج، رأيت عمتي ميني جالسة في الوسط. كانت تهتز مثل نحلة طنانة، وتتحرك بسرعة كبيرة حتى غامت ملامحها عني.

ماتت عمتي ميني منذ بضعة أشهر. أثار موتها الفزع في نفسي: فقد أصابتها سكتة دماغية قوية بالشلل، ومع أنها كانت واعية، لم تكن قادرة على تحريك أي عضلة في جسدها، ماعدا جفنيها. (يُعرف ذلك بمتلازمة المُنْحَبِس (شلل رباعي مع بقاء الوعي)، وظلت هكذا حتى ماتت بعد شهرين.

لكنها كانت موجودة في الحلم، جالسة في المقدمة والوسط، تتحرك بشكل محموم. أظن أنه حلم يتحدّى الموت: فها هي عمتي ميني جالسة على الدرج لم تعد مشلولة، تتحرك من جديد، وتتحرك بسرعة كبيرة جداً إلى درجة أن العين لا تستطيع أن تلاحقها. في الواقع، يحاول الحلم كله أن يلغي الموت، فلم تكن أمي ميتة، بل حية ترزق، وتناديني كعادتها. ثم رأيت جميع الذين ماتوا من أفراد عائلتي، جالسين على درج بيتي وهم يبتسمون، لكي أرى أنهم ما يزالون أحياء.

وأظن أيضاً أنه توجد رسالة أخرى، رسالة «تذكّرني». فقد نادت أمي اسمي لتقول لي: «تذكّرني، تذكّرنا كلنا، لا تدعنا نموت ونتلاشى». وهكذا فعلت.

إن عبارة «تذكّرني» تثير شجوني دائماً. ففي روايتي «عندما بكى نيتشه»، صوّرت نيتشه وهو يتجوّل في مقبرة، ينظر إلى شواهد القبور المتناثرة، ويؤلف بضعة أبيات من قصيدة تنتهي:

حتى توضع حجرة فوق حجرة،
ومع أنها لا تستطيع أن تسمع
ولا تستطيع أن ترى شيئاً
فكل واحدة منها تبكي بصمت، وتقول:
تذكّروني، تذكّروني.

كتبت هذه الأبيات لرواية «عندما بكى نيتشه» بسرعة، ودغدغتني فكرة نشر الجزء الأول من قصيدتي. وبعد قرابة عام، توصلت إلى اكتشاف غريب. فقد كانت جامعة ستانفورد تنقل قسم الطب النفسي إلى مبنى جديد، وأثناء عملية النقل، وجدت سكرتيرتي خلف خزانة ملفاتي مغلفاً كبيراً مختوماً، اصفرّ لونه بفعل الزمن، كان قد سقط وراء الخزانة منذ زمن بعيد. ووجدت في المغلف مجموعة قصائد ضائعة كنت قد كتبتها على مدى سنوات خلال فترة مراهقتي وبداية سن البلوغ. وكان من بين هذه القصائد هذه الأبيات التي تتطابق كلمة بكلمة مع القصيدة التي ظننت أنني كتبتها من أجل الرواية، لكنني، في الواقع، كنت قد كتبتها قبل عقود عدة عندما مات والد خطيبتي. لقد انتحلتُ نفسي.

وبينما كنت أكتب هذا الفصل وأفكّر في أمّي، رأيت حلماً مزعجاً آخر.

> زارني أحد الأصدقاء في منزلي، ورافقته في جولة أريه حديقتي ثم أخذته إلى غرفة مكتبي، فلم أر جهاز الكمبيوتر، لعله سُرق. ليس هذا فقط، فقد رأيت طاولة مكتبي الكبيرة التي تكون عادة في فوضى شديدة، قد أصبحت نظيفة ومرتبة.

كان كابوساً، واستيقظت مرعوباً. ظللت أقول لنفسي: «اهدأ، اهدأ. ما الذي يخيفك؟» كنت أعرف، حتى في الحلم، أن هلعي غير مبرر: فهو مجرد جهاز كمبيوتر، وأنا أحتفظ دائماً بنسخ احتياطية كاملة من الملفات في مكان آمن آخر.

في صباح اليوم التالي، بينما كنت أفكّر في سبب الذعر الذي انتابني في حلمي، تلقيت مكالمة هاتفية من أختي التي كنت قد أرسلتُ إليها مسودة الجزء الأول من هذه المذكرات، والتي قالت إنها تأثرت كثيراً بمذكراتي، وحكت لي بعض ذكرياتها، بما فيها ذكرى واحدة كنت قد نسيتها. فقد كانت أمنا في المستشفى بعد أن أُجريت لها عملية جراحية في وركها، وكنت أنا وأختي في شقتها نملئ بعض الأوراق الرسمية من أجلها، تلقينا رسالة عاجلة من المستشفى بأن نحضر على الفور. فهرعنا إلى المستشفى،

وتوجهنا مباشرة إلى غرفتها، لكننا وجدنا سريرها فارغاً: فقد كانت قد ماتت، ونقلوا جسدها إلى مكان آخر، واختفى أي دليل عنها.

وبينما كنت أستمع إلى أختي، تبلور معنى حلمي. وفهمت مصدر الرعب في الحلم: فلم يكن جهاز الكمبيوتر الذي لم أجده، وإنما طاولة مكتبي، مثل سرير أمي، قد نُظِّف تماماً. كان الحلم نبوءة بموتي.

مواجهات شخصية مع الموت

نجوت بأعجوبة عندما كنت في الرابعة عشرة من عمري تقريباً. كنت قد شاركت في بطولة شطرنج في فندق غوردون القديم في الشارع السابع عشر في واشنطن العاصمة، وكنت أنتظر الحافلة على جانب الرصيف لأعود إلى البيت. وبينما كنت أراجع الملاحظات التي دونتها عن لعبة الشطرنج، انسلّت صفحة من يدي وسقطت على أرض الشارع، فانحنيت بشكل غريزي لأستعيدها، لكن سرعان ما شدّني شخص غريب إلى الخلف، لأن سيارة أجرة مرّت بسرعة كبيرة لا تبعد عن رأسي سوى بضع بوصات. لقد صدمتني هذه الحادثة كثيراً، وأعدتُ هذا الشريط في رأسي مرات لا تحصى، وحتى الآن، كلما تذكرتها، يخفق قلبي بقوة.

منذ بضع سنوات شعرت بألم شديد في وركي، فذهبت

لاستشارة جرّاح عظام طلب مني أن أجرى صورة أشعة سينية. وعندما فحصنا صورة الأشعة معاً، كان غبياً وعديم الإحساس عندما أشار إلى بقعة صغيرة في صورة الأشعة السينية وعلّق بطريقة واقعية، من طبيب إلى طبيب، بأنها قد تكون آفة منتشرة - بعبارة أخرى، حكم بالإعدام. وطلب أن أجري تصويراً بالرنين المغناطيسي، ولأنه كان يوم الجمعة، لم يكن من الممكن إجراء التصوير إلّا بعد ثلاثة أيام. وخلال الأيام الثلاثة المؤلمة تلك، احتل الوعي بالموت تفكيري. ومن بين جميع السبل المختلفة التي حاولت أن أجد فيها راحة، وجدت أن أنجع طريقة وأكثرها فعالية - بشكل غريب - أن أقرأ روايتي التي كنت قد أنهيت كتابتها للتو.

جوليوس، بطل رواية «علاج شوبنهاور»، طبيب نفسي متقدّم في العمر تبين أنه مصاب بسرطان الجلد الخبيث المميت. كتبت عدة صفحات وصفت فيها صراعه مع مرض السرطان الذي أصيب به وتصالحه مع الموت ليعيش الفترة التي بقيت له حياة ذات معنى. ولم يجد أفكاراً تساعده حتى فتح كتاب نيتشه «هكذا تكلم زرادشت» وأمعن في فكرة العود الأبدي. (انظر الفصل الرابع لمعرفة كيف أستخدم هذه الفكرة في علاجي مع المرضى).

أمعن جوليوس التفكير في تحدّي نيتشه. هل هو مستعد ليكرر حياته التي عاشها مرة بعد أخرى؟ وأدرك أنه، نعم، فقد عاش حياته كما يجب أن يعيشها، و...». بعد بضع دقائق

«أفاق» جوليوس: وعرف تماماً ما الذي يجب أن يفعله، وكيف سيمضي سنته الأخيرة. فهو سيعيش كما عاش السنة الماضية، والسنة التي سبقتها، والتي قبلها. فهو يحبّ أن يكون معالجاً نفسانياً. ويحبّ أن يتواصل مع الآخرين ويساعدهم على استعادة شيء إلى حياتهم... ربما كان بحاجة إلى شيء من التصفيق والاعتراف والامتنان من الأشخاص الذين ساعدهم على الشفاء. وعلى بالرغم من ذلك، حتى لو حدثت ظروف قاتمة، فهو يشعر بامتنان شديد للعمل الذي يقوم به. بارك الله فيه».

لقد أتاحت لي قراءة كلماتي الراحة التي كنت أبحث عنها. أكمل حياتك. حقق إمكاناتك. فهمت الآن نصيحة نيتشه على وجه أكمل، فقد أرتني الشخصية التي رسمتها، جوليوس، الطريق، وهو مثال قوي وغير عادي للحياة التي تحاكي الخيال.

تحقيق إمكاناتي

أعتبر نفسي شخصاً استطعت أن أنجز أشياء كثيرة، فقد عملت أستاذاً للطب النفسي في جامعة ستانفورد لعشرات السنين، وبصورة عامة، كان زملائي وطلابي يعاملونني باحترام كبير. وككاتب، أعرف أنني أفتقر إلى الصور الشعرية التي يتمتع بها الكتاب المعاصرون العظماء مثل روث،

وبيلو، وأوزيك، وماك إيوان، وبانفيل، وميتشل، وعدد لا يحصى من الكتّاب الآخرين الذين قرأت أعمالهم برهبة ووجل، لكنني حققت المواهب التي أمتلكها. فأنا راوي قصص جيد بعض الشيء. كتبت روايات خيالية وواقعية. ولديَّ عدد من القراء والإشادات يفوق ما كنت أحلم به بكثير.

في الماضي، عندما كنت أفكّر في محاضرة قادمة، كنت أتخيّل في كثير من الأحيان أن شخصية بارزة، ربما أحد كبار المحللين النفسيين سينهض واقفاً ويقول لي إن ما أقوله هراء. لكن هذا الشعور بالخوف تلاشى الآن: فمن ناحية، اكتسبت ثقة كبيرة في نفسي، ومن ناحية أخرى، لم يعد هناك أحد يكبرني سناً بين جمهور الحاضرين.

لعشرات السنين، تلقيت الكثير من عبارات التشجيع والثناء من القراء والطلاب، كنت أشعر أحياناً بسعادة بالغة، لكن عندما أكون منهمكاً في الكتابة في ذلك اليوم، فإن ذلك المديح لا يصل إلّا إلى مسافة ملليمتر واحد في أعماقي. وأُدهش أحياناً من الذين ينسبون لي حكمة أكبر بكثير مما لديَّ، وأذكّر نفسي بألّا آخذ هذا الثناء على محمل الجد. وأعرف أن جميع الناس يعتقدون بأنه يوجد رجال ونساء يتمتعون بالحكمة، وعندما كنت شاباً، كنت أبحث عن هؤلاء، أما الآن، بعد أن تقدّم بي العمر وأصبحت معروفاً، فقد أصبحت الوعاء المناسب لأمنيات الآخرين.

أعتقد أن حاجتنا إلى مرشدين وناصحين تعكس الكثير من أوجه ضعفنا ورغبتنا في أن يكون هناك كائن أعلى منزلة وأكثر سمواً. ولا يقدّر الكثير من الأشخاص، بمن فيهم أنا، معلمينا فحسب، وإنما ينسبون إليهم في أحيان كثيرة أشياء أكثر مما يستحقونها. فمنذ عامين، استمعت في حفل تأبين لأحد أساتذة الطب النفسي من أحد طلابي السابقين الذي سأطلق عليه اسم جيمس، وهو الآن رئيس قسم الطب النفسي في إحدى الجامعات في الساحل الشرقي. كنت أعرف كلا الرجلين معرفة جيدة، وما أدهشني أن جيمس نسب في الكلمة التي ألقاها عدداً كبيراً من أفكاره الإبداعية إلى معلّمه الذي توفي.

في وقت لاحق من ذلك المساء، ذكرت ملاحظتي لجيمس الذي ابتسم بخجل، وقال: «آه، يا إيرف، إنه ما يزال يعلّمني». ووافق على أنني كنت محقاً، لكنه لم يكن متأكداً من دوافعه. أتذكّر أولئك الكتّاب القدماء الذين نسبوا أعمالهم إلى معلميهم إلى درجة أن الدارسين الكلاسيكيين في عصرنا يجدون صعوبة في معرفة من هو المؤلف الحقيقي للكثير من الأعمال. فقد نسب توما الأكويني مثلاً معظم أفكاره إلى معلّمه المفكّر أرسطو.

عندما ألقى الدالاي لاما كلمة في جامعة ستانفورد عام 2005، حظي باحترام كبير، واعتُبرت كلّ كلمة قالها مثالية، وعندما أنهى كلمته، اندفع عدد كبير من زملائي في جامعة

ستانفورد - أساتذة بارزين، وعمداء في الجامعة، وعلماء حاصلين على جائزة نوبل - واصطّفوا جميعاً مثل تلاميذ مدرسة ليضع على رؤوسهم شريط صلاة وانحنوا أمامه، وخاطبوه بعبارة «قداستكم».

لدى كلّ واحد منا رغبة قوية في تبجيل الرجل العظيم أو المرأة العظيمة، ويقول كلمات مثيرة مثل «قداستك». ربما هذا ما قصده إريك فروم في كتابه «الهروب من الحرية» بعبارة «الشهوة إلى الخضوع»، أنها المادة التي ينبثق منها الدين.

باختصار، أشعر أنني حققت ذاتي وأنجزت إمكاناتي في حياتي ومهنتي. إن هذا الإنجاز ليس مرضياً فحسب، وإنما دعامة في وجه التلاشي والموت الوشيك. في الواقع، كان عملي كمعالج نفساني يشكل دائماً جزءاً من قدرتي على التكيف. أشعر بأنني سعيد ومحظوظ لكوني معالجاً نفسياً: إذ إن رؤية الآخرين وهم ينفتحون على الحياة يجعلني في غاية السعادة، ويتيح العلاج فرصة عظيمة لنقل التأثير إلى الآخرين. ففي كل ساعة عمل، أستطيع أن أنقل أجزاء من نفسي، أجزاء مما تعلّمته عن الحياة إلى الآخرين.

(أتساءل غالباً إلى متى سيظل ذلك صحيحاً بالنسبة لمهنتنا. ففي عيادتي، عملت مع عدة معالجين نفسيين الذين بعد أن أنهوا برنامج الدراسات العليا الذي يكاد يتألف بالكامل من العلاج السلوكي المعرفي، يشعرون باليأس لأنهم يتوقعون أن يعملوا بطريقة آلية مع المرضى بأسلوب توجيهي

سلوكي. وأتساءل أيضاً، إلى أين سيتجه المعالجون الذين تدرّبوا على علاج المرضى وفق الأسلوب السلوكي غير الشخصي هذا عندما يحتاجون هم أنفسهم إلى المساعدة. أراهن، لا إلى زملاء ينتمون إلى مدرستهم).

إن فكرة مساعدة للآخرين من خلال نهج علاج مكثف يركّز على القضايا الشخصية والوجودية وافتراض وجود اللاوعي (مع أن رأيي بمحتويات اللاوعي تختلف اختلافاً كبيراً عن الآراء التحليلية التقليدية) فكرة ثمينة بالنسبة لي، والرغبة في إبقائها حية ونقلها إلى الآخرين، تمنحني معنى، وتشجعني على الاستمرار في العمل والكتابة وأنا في هذا العمر، كما قال برتراند راسل، «سينهار النظام الشمسي ذات يوم». لا يمكنني أن أعارض عبارة راسل، لكنني لا أعتقد أن هذه النظرة الكونية صائبة: فالعالم البشري، عالم العلاقات البشرية، هو الذي يهمني فقط. ولن أحزن على فكرة أن أترك عالماً خاوياً، عالماً يفتقر إلى عقل ذاتي آخر واعٍ بذاته. إن فكرة التأثير في الآخرين، ونقل الأشياء التي تهم حياة شخص ما إلى الآخرين، تعني ضمناً التواصل مع جوهر أشياء أخرى واعية بذاتها، ومن دون ذلك، يصبح التأثير في الآخرين مستحيلاً.

الموت وأساتذتي

منذ قرابة ثلاثين عاماً، بدأت أكتب كتاباً دراسياً عن العلاج النفسي الوجودي، وتحضيراً لذلك، عملت لسنوات عديدة مع مرضى يواجهون موتاً وشيكاً لأنهم كانوا مصابين بمرض عضال، واكتسب عدد منهم حكمة من محنتهم، وكانوا بمثابة معلمين ومرشدين لي، وكان لِهم تأثير دائم على حياتي وعملي.

بالإضافة إلى هؤلاء، كان لديَّ ثلاثة معلمين ومرشدين بارزين هم: جيروم فرانك، وجون وايتهورن، ورولو ماي. وكان لديَّ مع كل واحد من هؤلاء لقاء لا يُنسى قبل وفاتهم بفترة قصيرة.

جيروم فرانك

كان جيروم فرانك أحد أساتذتي في جامعة جونز هوبكنز، رائداً في العلاج الجماعي ومرشدي ودليلي في هذا المجال، وظلّ طوال حياتي نموذجاً للنزاهة الشخصية والفكرية. وبعد أن أنهيت تأهيلي، بقيت على اتصال وثيق معه، وكنت أزوره بانتظام في دار رعاية المسنين في بالتيمور عندما بدأت صحته تتدهور تدريجياً.

في التسعينات من عمره أصيب جيري بمرض الخرف التصاعدي، وفي زيارتي الأخيرة له قبل أشهر قليلة من وفاته

عندما بلغ الخامسة والتسعين، لم يتعرف عليَّ. بقيت معه وتحدثت إليه لفترة طويلة، أذكّره بذكرياتي معه وجميع الزملاء الذين عمل معهم، وبالتدريج، بدأ يتذكّرني، ثم هزّ رأسه بحزن، واعتذر لأنه لم يعد يتذكر.

«أنا أسف جداً يا إيرف، لكن هذا ليس بإرادتي. ففي صباح كلّ يوم، يمُسح لوح ذاكرتي تماماً». وأوضح لي ذلك بأن مرّر يده على جبهته كما لو أنه يمسح سبورة.

فقلت له: «لا بد أن هذا الأمر فظيع عليك يا جيري»، وأضفت، «أتذكّر كم كنت فخوراً بذاكرتك القوية».

فأجاب: «كما تعرف، ليس الأمر سيئاً إلى تلك الدرجة. فأنا أستيقظ وأتناول وجبة الإفطار في الجناح هنا مع جميع هؤلاء المرضى والعاملين الآخرين الذين يبدون لي غرباء صباح كل يوم، لكنهم يصبحون مألوفين أكثر في وقت لاحق من اليوم. أشاهد التلفزيون ثم أطلب من أحدهم أن يدفع كرسيِّ المتحرك إلى جانب النافذة وأنظر إلى الخارج. أستمتع بكل ما أراه. أرى أشياء كثيرة كما لو أنني أراها للمرة الأولى. أستمتع بالرؤية والنظر فقط»، ثم أضاف، «ليس الأمر سيئاً إلى هذه الدرجة يا إيرف».

كانت تلك آخر مرة أرى فيها جيري فرانك: كان جالساً في كرسي متحرك، رقبته محنية كثيراً، يبذل جهداً كبيراً ليرفع رأسه وينظر إليَّ. ومع أنه كان يعاني من خَرَف مُدمّر، فقد

ظلّ يعلّمني أنه عندما يفقد المرء كل شيء، تظل هناك متعة الوجود المطلق.

كم أثمّن هذه الهدية، عمل سخي أخير في نهاية حياة معلّم ومرشد استثنائي.

جون وايتهورن

أدى جون وايتهورن، تلك القامة السامقة في الطب النفسي الذي رأس قسم الطب النفسي في جامعة جونز هوبكنز لمدة ثلاثة عقود، دوراً رئيسياً في تعليمي. كان رجلاً دمثاً، يحيط رأسه اللامع هلال من الشعر الرمادي المقصوص بعناية، يضع نظارة ذات إطار ذهبي، لا توجد في وجهه أو في البدلة البنية التي يرتديها طوال السنة أي تجعيدة. (كنا نقول، نحن الطلاب، لا بد أن لديه بدلتين أو ثلاث بدلات متطابقة).

عندما كان الدكتور وايتهورن يلقي محاضرته، لم يكن يبدي أي تعابير لا حاجة لها: كانت شفتاه تتحركان فقط. وكانت جميع أعضائه الأخرى - يداه وخدّاه وحاجباه - تبقى ساكنة بشكل ملحوظ. ولم أسمع أحداً قط، حتى زملائه، يناديه باسمه الأول. وكان جميع الطلاب يخشون حفل الكوكتيل السنوي الذي كان يقيمه، حيث كان يقدّم للمدعوين كأساً صغيرة جداً من شراب الشيري، ولم يكن يقدّم لقمة طعام واحدة.

عندما كنت طالباً مقيماً في السنة الثالثة في قسم الطب النفسي، كنا نجري أنا وخمسة من كبار الأطباء المقيمين في السنوات العليا بعد ظهر كل يوم خميس بجولات مع الدكتور وايتهورن. وقبل أن نبدأ الجولة، كان يقدّم لنا جميعاً طعام الغداء في مكتبه المكسو بألواح من خشب البلوط. كان الطعام بسيطاً، لكنه كان يُقدّم لنا بأناقة جنوبية: مفرش طاولة من الكتان، وصواني فضية براقة، وخزف صيني. وكان الحديث الذي يدور على الغداء طويلاً وممتعاً. وكان علينا جميعاً أن نعود لزيارة المرضى الذين يحتاجون إلى اهتمامنا، لكن لم يكن هناك شيء يجعل الدكتور وايتهورن في عجلة من أمره. وفي النهاية، حتى أنا، الأكثر حماسة في تلك المجموعة، تعلّمت أن أعمل الأشياء ببطء.

في هاتين الساعتين، كانت تتاح لنا الفرصة لنسأله عن أي شيء. أذكر أنني كنت أسأله عن أشياء مثل نشأة البارانويا، ومسؤولية الطبيب تجاه الانتحار، وعدم التوافق بين التغيير العلاجي والحتمية. ومع أنه كان يجيب دائماً إجابات تامة على هذه الأسئلة، فقد كان من الواضح أنه يفضّل أن يتحدّث في موضوعات أخرى، كالإستراتيجية العسكرية التي كان يتبّعها جنرالات الإسكندر الأكبر، ودقة الرماة الفرس، والأخطاء الفادحة التي ارتُكبت في معركة جيتيسبيرغ، والأهم من كل ذلك، تحسين جدوله الدوري (فقد درس الكيمياء في الأصل).

كنا نجلس بعد الغداء في شكل دائرة نراقب الدكتور وايت هورن وهو يجري مقابلات مع المرضى الأربعة أو الخمسة الموجودين الذين يقوم بمعالجتهم. ولم يكن من الممكن قط التنبؤ بمدة كلّ مقابلة. فقد كان يستغرق مع بعضهم خمس عشرة دقيقة، ومع بعضهم الآخر ساعتين أو ثلاث ساعات. لم يكن مستعجلاً في لقاءاته مع المرضى، وكان لديه متسع من الوقت. لم يكن هناك شيء يثير اهتمامه أكثر من المهنة التي يمارسها المريض وهوايته. ففي أسبوع تراه يحثّ أستاذ تاريخ على مناقشة إخفاق أسطول أرمادا الإسباني بعمق، وتراه في الأسبوع التالي يشجع مزارعاً من أمريكا الجنوبية على أن يتحدّث طوال ساعة عن أشجار البن - كما لو أن هدفه الأسمى يتمثّل في فهم العلاقة بين الارتفاع عن سطح البحر وبين جودة حبوب البن. وكان ينتقل بمهارة ودقة ليتحدث عن الأمور الشخصية حتى أنني كنت أُذهل دائماً عندما يبدأ مريض مرتاب مصاب بالبارانويا يتحدث فجأة بصراحة شديدة عن نفسه وعن عالمه الذُهاني.

عندما يدع المريض يعلّمه، كان الدكتور وايتهورن يتواصل مع المريض كشخص، لا كمريض، وكانت طريقته هذه تعزز دائماً احترام المريض لذاته، واستعداده للبوح عن نفسه بسهولة.

قد يقول قائل إنه محاور «مخاتل»، لكنه لم يكن كذلك. لم تكن لديه ازدواجية: فقد كان الدكتور وايتهورن يريد أن

يتعلّم حقاً. كان يحب أن يجمع معلومات، وهكذا جمع خلال سنوات كنزاً مذهلاً من التحف الواقعية.

وكان يقول باستمرار: «تربح أنت ومرضاك إذا أتحت لهم أن يعلّموك ما يكفي عن حياتهم واهتماماتهم. فلن تستنير فقط، وإنما ستتعلّم في نهاية الأمر كل ما تحتاج إلى معرفته عن مرضهم».

كان له تأثير كبير على تعليمي - وعلى حياتي. وبعد سنوات عديدة، علمت أن رسالة التوصية القوية التي أرسلها من أجلي سهّلت تعييني في هيئة التدريس في جامعة ستانفورد. وبعد أن بدأت مسيرتي المهنية في جامعة ستانفورد، انقطع تواصلي معه لعدة سنوات ما عدا لقاءات قليلة مع أحد أبناء عمومته الذي أحاله إليّ لمعالجته.

في وقت مبكر من صباح أحد الأيام، دُهشت عندما تلقيت مكالمة هاتفية من ابنته (التي لم ألتق بها قط) وقالت لي إن والدها أصيب بسكتة دماغية قوية، وأنه على فراش الموت، وقالت إنه طلب أن أزوره أنا بالذات. فسافرت بالطائرة على الفور من كاليفورنيا إلى بالتيمور، وكان يدور في رأسي طوال الوقت السؤال: «لماذا اختارني أنا؟» وعندما وصلت توجهت مباشرة إلى السرير الذي يرقد فيه في المستشفى.

كان مصاباً بالفالج، مشلولاً في أحد جانبيّ جسده، ويعاني من حبسة تعبيرية أضعفت قدرته على الكلام كثيراً.

يا له من أمر مفجع وصاعق أن ترى واحداً من أكثر الأشخاص الذين عرفتهم علماً وفصاحة، يسيل لعابه ويبحث عن الكلمات التي سيقولها. وأخيراً استطاع أن ينطق: «أنا... أنا... أنا خائف، خائف جداً». وأنا كنت مرعوباً أيضاً، مرعوباً من رؤية تمثال عظيم سقط وأصبح حطاماً.

لكن لماذا أراد أن يراني أنا بالذات؟ فقد علّم جيلين من الأطباء النفسيين، يشغل معظمهم مناصب مرموقة في جامعات رائدة. لماذا اختارني، أنا أبن بقال مهاجر فقير، مضطرب عديم الثقة في نفسه؟ ماذا يمكنني أن أفعل له؟

انتهى بي الأمر بأنني لم أفعل له شيئاً كثيراً. فقد تصرفت مثل أي زائر متوتر، يبحث بيأس عن بعض كلمات العزاء حتى غطّ في النوم بعد خمس وعشرين دقيقة. ثم علمت أنه توفي بعد يومين من زيارتي تلك.

لم يبرح السؤال «لماذا أنا؟» ذهني لسنوات. ربما كان يعتبرني في مقام ابنه الذي أعرف أنه فقده في معركة بالج المروعة في الحرب العالمية الثانية.

أتذكّر الوليمة التي عقدت بمناسبة إحالته على التقاعد عندما كنت في سنتي الأخيرة من التدريب. ففي نهاية وجبة الطعام، وبعد تبادل الأنخاب والذكريات التي ذكرها عدد من الشخصيات البارزة، نهض واقفاً، وبدأ يلقي كلمة الوداع بأسلوب فخم.

بدأ كلمته بالقول: «سمعت أنه يقال إن بإمكان المرء أن يطلق حكماً على شخص من أصدقائه، فإذا كان هذا صحيحاً»، هنا صمت قليلاً ومسح بعينيه الحاضرين، ثم أضاف: «فلا بد أن أكون شخصاً طيباً حقاً». كانت هناك أوقات، غير كافية، استطعت أن أطّبق فيها هذه المشاعر وأقول لنفسي: «لو كان رأيه بي جيداً، فلا بد أنني شخص جيد».

بعد فترة طويلة، بعد أن تعلّمت أشياء كثيرة عن قلق الموت، توصلت إلى الاعتقاد بأن الدكتور وايتهورن مات وحيداً - فلم يكن موته محاطاً بأصدقائه وأفراد عائلته المقربين الذين يحبونه. وأنه اتصل بي، أنا الطالب الذي لم يره منذ عشر سنوات، والذي لم يشاطره قط ما أعتبره لحظة حميمة، لا يدل على أي خصوصية تجاهي، وإنما يشير إلى افتقاره المأساوي للتواصل مع الأشخاص الذين كان يحبهم ويرعاهم والذين كانوا يحبونه ويهتمون به.

عندما أنظر إلى الوراء، كم كنت أتمنى لو أتيحت لي فرصة زيارته مرة أخرى. كنت أعرف أنني منحته شيئاً لمجرد استعدادي لأن أستقل الطائرة وأذهب لزيارته، لكن، كم كنت أتمنى لو كان بإمكاني أن أفعل أكثر من ذلك. كان ينبغي لي أن ألمسه وأمسك يده، وربما أحتضنه وأقبّله على خدّه، لكنه كان جافاً، متصلباً، لا يريد أحداً أن يقترب منه، حتى أنني بدأت أشكّ في أن أحداً قد تجرأ على أن يحتضنه منذ عشرات السنين. وأنا شخصياً لم ألمسه قط، ولم أر شخصاً

آخر يفعل ذلك. كنت أتمنى لو أنني قلت له كم كان يعني بالنسبة لي، وكم أثّرت أفكاره عليَّ، وكم كنت أفكّر فيه عندما أتحدّث بالطريقة التي كان يكلّم فيها المرضى. في جميع الأحوال، كان طلبه أن أذهب وأراه وهو على فراش الموت هدية معلّمي الأخيرة لي - مع أنني على يقين من أنه لم يكن هناك شيء أبعد عن عقله وهو على حافة الموت.

رولو ماي

كان رولو ماي شخصاً مهماً بالنسبة لي كمؤلف ومعالج، وأخيراً كصديق.

في بداية دراستي الطب النفسي، كنت أشعر بالارتباك وعدم الرضا عن الطرائق النظرية الحالية. وكان يبدو لي أن كلا النموذجين البيولوجي والتحليلي النفسي قد استبعدا من صياغتهما الكثير من الجوهر الإنساني. وعندما نُشر كتاب ماي «الوجود» عندما كنت طالباً مقيماً في السنة الثانية، التهمت كل صفحة من صفحات الكتاب، وغمرني شعور بأن أفقاً مشرقاً جديداً تماماً قد فُتح أمامي. فشرعت على الفور بدراسة الفلسفة والتحقت في دورة دراسية تمهيدية في تاريخ الفلسفة الغربية أثناء دراستي الجامعية. ومنذ ذلك الحين، بدأت أواصل القراءة والتدقيق في الدورات الدراسية حول الفلسفة، ووجدت في عملي حكمة وتوجيهاً أكثر مما وجدته في الأدبيات المهنية في مجال تخصصي.

كنت ممتناً لرولو ماي على هذا الكتاب وعلى توجيهه لي إلى الطريق نحو نهج أكثر حكمة في التعامل مع المشاكل الإنسانية. (أشير بصورة خاصة إلى مقالاته الثلاث الأولى، أما المقالات الأخرى فهي ترجمات لمحللين أوروبيين باتباع نهج وجودي للتحليل النفسي التي وجدت أنها أقل قيمة). وبعد سنوات عديدة، عندما بدأت أضع منهج قلق الموت في عملي مع مرضى مصابين بالسرطان، قررت أن أدخل معه مجال العلاج.

عاش رولو ماي وعمل في تيبورون التي تبعد ثمانين دقيقة بالسيارة عن مكتبي في ستانفورد، لكنّي كنت أرى أن ذلك جدير بالوقت الذي أمضيه، وظللت أراه كل أسبوع طوال ثلاث سنوات - ما عدا ثلاثة أشهر في صيف كلّ سنة عندما كان يمضي إجازته في نيو هامشاير. وحاولت أن أستفيد أيضاً من فترة سفري إليه، فكنت أسجّل جلساتنا وأستمع إلى الجلسة السابقة وأنا في السيارة في طريقي إليه - ومنذ ذلك الحين، بدأت أقترح هذه الطريقة على مرضاي الذين يقطعون مسافة طويلة بالسيارة للقدوم إلى عيادتي.

تحدّثنا كثيراً عن الموت وعن القلق الذي كان يثيره العديد من المرضى المحتضرين أثناء عملي معهم. وكانت العزلة المرافقة للموت أكثر فكرة تستحوذ عليَّ. وفي مرحلة ما، عندما بدأ ينتابني قلق شديد في الليل أثناء ذهابي إلى

تلك المحاضرات، بدأت أمكث ليلة في فندق صغير غير بعيد عن عيادته، وكنت أعقد جلسات معه قبل تلك الليلة وبعدها.

وكما كان متوقعاً، كان ينتابني كثيراً قلق غامض في المساء، ترافقه أحلام مخيفة تشمل صور مطاردات ويد ساحرة مرعبة تتسلل من النافذة. ومع أننا حاولنا استكشاف كنه قلق الموت هذا، أظن أننا تواطأنا بألّا نحدّق في الشمس أبداً: فقد تجنبنا مواجهة شبح الموت الذي أقترحه في هذا الكتاب.

إجمالاً، كنت أعتبر رولو معالجاً ممتازاً لي، وبعد أن انتهينا من تلك الجلسات، بدأ يتواصل معي كصديق، وأشاد بكتابي «العلاج النفسي الوجودي» الذي استغرقت في كتابته عشر سنوات، والذي كنت قد أكملته حينذاك، وتناقشنا بسهولة نسبية حول الانتقال المعقّد والشديد الصعوبة من العلاقة بين المعالج والمريض إلى علاقة صداقة.

بعد سنوات، جاء وقت تغيّرت فيه أدوارنا. فبعد أن تعرّض رولو إلى سلسلة من السكتات الدماغية الطفيفة التي جعلته مضطرباً ومذعوراً، بدأ يلجأ إليَّ كثيراً لمساعدته.

في مساء أحد الأيام، هاتفتني زوجته جورجيا ماي، وهي صديقة عزيزة أيضاً، وأخبرتني أن رولو يحتضر، وطلبت مني أن آتي أنا وزوجتي إلى بيتهما على الفور. وبقينا ثلاثتنا معاً في تلك الليلة وتناوبنا على الجلوس مع رولو الذي فقد

وعيه وكان يتنفس بصعوبة بسبب وذمة رئوية متقدمة. وعندما كنت جالساً معه، شهق شهقة أخيرة ولفظ أنفاسه الأخيرة. وغسلت أنا وجورجيا جثمانه وجهزناه لمتعهد الدفن الذي كان من المقرر أن يصل في الصباح لينقل جثمانه إلى محرقة الجثث.

أويت إلى الفراش في تلك الليلة وأنا في غاية الانزعاج لوفاة رولو وفكرة حرق جثمانه، وحلمت بهذا الحلم القوي:

> «كنت أسير مع أبي وأختي في مركز تجاري، ثم قررنا أن نصعد إلى الطابق العلوي. وجدت نفسي في المصعد، لكنّي كنت وحدي - فقد اختفى أبي وأختي. كانت رحلة طويلة جداً في المصعد. وعندما خرجت من المصعد، وجدت نفسي على شاطئ استوائي. ومع أنني بحثت عنهما كثيراً لم أجدهما. ومع أن المكان في غاية الجمال -الشواطئ الاستوائية هي الجنة بالنسبة لي- لكنني بدأت أشعر بالخوف. ثم ارتديت قميص نوم مرسوم عليه وجه الدب سموكي وهو يبتسم. ثم بدأ هذا الوجه المرسوم على القميص يزداد توهجاً. وسرعان ما أصبح الوجه محور الحلم بالكامل، كما لو أن كل طاقة الحلم قد انتقلت إلى وجه الدب سموكي الصغير المبتسم اللطيف».

أيقظني الحلم، لا من الرعب الذي انتابني بقدر ما أيقظني بسبب توهج الشعار المرسوم على قميص النوم. بدا

كما لو أن أضواء كاشفة قوية قد أضاءت فجأة غرفة نومي. في بداية الحلم، غمرني شعور بالهدوء، والبهجة تقريباً، لكن عندما لم أعثر على أبي وأختي، شعرت بالخوف. ثم سيطر الدب المتوهج سموكي على الحلم كله.

إني متيقن تماماً من أن حرق جثمان رولو يقبع وراء صورة الدب سموكي المتوهجة. فقد واجهني موت رولو بموتي الذي صوّره الحلم بعزلتي عن أسرتي وبتلك الرحلة التي لا نهاية لها في المصعد إلى الطابق العلوي. لقد صدمت من سذاجة وبراءة اللاوعي. كم هو محرج أن جزءاً مني قد اقتنع بنسخة هوليوود بالخلود التي صورتها رحلة المصعد تلك والنسخة السينمائية عن الجنة السماوية المليئة بالشواطئ الاستوائية (مع أن الجنة، بسبب عزلتها الكاملة، لا ترقى لأن تكون جنة كاملة).

يبدو أن الحلم يمثّل بعض الجهود البطولية للتخفيف من حدة الرعب. فقد هزّني رعب موت رولو وحرق جثمانه الوشيك، وحاول الحلم أن ينزع فتيل رعبي بالتخفيف من التجربة برمتها. يتنكّر الموت في صورة لطيفة في شكل رحلة بالمصعد إلى الطابق العلوي إلى شاطئ استوائي. حتى حرق الجثمان تحوّل إلى شيء ودّي أكثر وجعل مظهره في شكل قميص نوم، جاهز لسبات الموت، ويحمل صورة جميلة للدب سموكي المحبوب.

يبدو الحلم مثالاً جيداً لاعتقاد فرويد بأن الأحلام

حراس النوم. حاول حلمي جاهداً أن يبقيني نائماً، ويمنع أن يتحول حلمي إلى كابوس. ومثل سد أوقف موجة الخوف، لكنه تصدّع في نهاية الأمر، فأتاح للمشاعر أن تتسرب من خلاله. وفي النهاية، رفعت صورة الدب المحبوب الحرارة واشتعلت فيها النار وأيقظتني.

مواجهتي الشخصية مع الموت

سيتساءل بعض القراء إن كنت، وأنا في الخامسة والسبعين من عمري، أعالج شعوري بالقلق من الموت من خلال تأليف هذا الكتاب. يجب أن أكون أكثر شفافية. أطرح كثيراً هذا السؤال على المرضى: «ما هو أكثر شيء يخيفك من الموت؟» سأطرح هذا السؤال على نفسي.

أول شيء يتبادر إلى ذهني هو الألم الذي سينجم عن ترك زوجتي، توأم روحي منذ أن كنا في الخامسة عشرة من عمرنا. تتبادر إلى ذهني هذه الصورة: أراها تصعد إلى سيارتها وتقودها. دعوني أشرح لكم. ففي كل يوم خميس من كلّ أسبوع، أذهب بسيارتي لأرى عدداً من المرضى في سان فرانسيسكو، وتستقلّ زوجتي القطار يوم الجمعة لنلتقي في عطلة نهاية الأسبوع، ثم نعود معاً إلى بالو ألتو، وأوصلها إلى ساحة انتظار السيارات في محطة القطار حيث ركنت سيارتها. وكنت أنتظرها دائماً، وأنظر من المرآة الخلفية،

وعندما أتأكد من أنها شغّلت سيارتها، أقود سيارتي. إن صورتها وهي تركب السيارة وحدها بعد أن أموت من دون أن أراها وأحميها، تغمرني بألم لا يمكن وصفه.

بالطبع، يمكنك أن تقول إن هذا ألم ناجم عن ألمها. لكن ماذا عن ألمي أنا؟ جوابي هو أنه لن يكون هناك «أنا» ليشعر بالألم، وأتفق مع ما خلص إليه أبيقور: «حيث يكون الموت، لا أكون أنا».

فلن يكون هناك «أنا» لأشعر بالرعب والحزن والأسى والحرمان لأن وعيي سينطفئ. سيُضغط على الزر وتُطفأ الأنوار. وأجد أيضاً الراحة في حجة التناظر التي طرحها أبيقور: بعد الموت سأكون في نفس حالة اللاوجود التي كنت فيها قبل أن أولد.

التأثير على الآخرين

لكن لا يمكنني أن أنكر أنه سيكون لتأليف هذا الكتاب عن الموت قيمة لي شخصياً. فأنا أعتقد أن ذلك يساعد على التخلص من حساسيتي: أرى أنه يمكننا أن نعتاد على أي شيء، حتى على الموت. لكن هدفي الرئيسي من كتابة هذا الكتاب لا يكمن في التغلب على قلقي من الموت. أعتقد أنني أكتب في المقام الأول بصفتي معلّماً. فقد تعلّمت الكثير عن تخفيف قلق الموت وأتمنى أن أنقل ما يمكنني أن أنقله

إلى الآخرين وأنا ما أزال على قيد الحياة، وما أزال أتمتع بقدراتي العقلية والفكرية.

لذلك، فإن مشروع الكتابة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنقل التأثير إلى الآخرين. وأجد شعوراً كبيراً بالراحة والرضا عندما أنقل شيئاً من نفسي إلى المستقبل. لكن كما ذكرت في هذا العمل، فإني لا أتوقع أن «أنا»، صورتي، شخصيتي، ستدوم، وإنما بعض أفكاري هي التي ستدوم، شيء يقدّم توجيهاً وراحة، وأن يستمر عمل أو حكمة أو طريقة بناءة لمواجهة الرعب من الموت ويدوم وينقل تأثيره بطرق لا يمكن التنبؤ بها بين الناس الذين لن أتمكن من معرفتهم.

استشارني مؤخراً شاب حول مشاكل تعترضه في زواجه وقال لي إنه تمكن من إشباع فضوله أيضاً. فقد كنت قد عالجت أمّه (لم أعد أتذكرها) منذ عشرين سنة في عدة جلسات، وقد كلمته كثيراً عني، وحكت له كيف أن علاجي لها غيّر حياتها. أعرف أن لدى كل معالج (ومعلّم) أعرفهم قصصاً مشابهة حول التأثير الطويل الأمد.

لم تعد لديَّ الرغبة والأمل في أن أستمر «أنا»، صورتي، بشكل دائم في أي شكل ملموس. لا بد أنه سيأتي وقت سيموت فيه آخر شخص حيّ يعرفني. قرأت منذ عدة عقود في رواية آلان شارب «شجرة خضراء في غيدي» وصفاً لمقبرة في الريف تتألف من قسمين: «الأموات المتُذكَّرين»

و«الأموات الحقيقيين». ففي حين يُعتنى بقبور الأموات المتُذكَّرين وتوضع عليها أكاليل الورود، تُنسى قبور الأموات الحقيقيين، ولا توضع عليها أزهار، وتكسوها الأعشاب، حتى أن شواهد القبور تكون مائلة ومهترئة. فهؤلاء الأموات الحقيقيون هم الموتى القدامى المجهولون، الموتى الذين لم يرهم أحد في حياته. إن الشخص المسنّ - كلّ شخص متقدم في العمر - هو المستودع الأخير لصورة أشخاص عديدين. فعندما يموت المسنون، يأخذ كلّ واحد منهم معه عدداً من الأشخاص الذين كان يعرفهم.

التواصل والفناء

تساعدني الروابط الحميمة على التغلب على الخوف من الموت. فأنا أثمّن علاقاتي مع عائلتي - زوجتي وأبنائي الأربعة وأحفادي وأختي - ومع دائرة أصدقائي المقرّبين الذين تعود صداقة العديد منهم إلى عشرات السنوات. وأحرص بشدة على أن أحافظ على الصداقات القديمة ورعايتها، فلا يمكنك أن تجعل أصدقاء قدامى أصدقاء جدداً.

إن الفرصة الثرية للتواصل هي التي تجعل العلاج مجزياً بالنسبة للمعالج. فأنا أحاول التواصل بمودة وصدق مع كل مريض أراه، وفي كلّ ساعة نلتقي فيها. وقد قلت منذ فترة لصديق مقرّب وزميل، وهو معالج أيضاً، مع أنني بلغت من

العمر خمسة وسبعين عاماً، فإن فكرة التقاعد تظل بعيدة عن تفكيري.

قلت له: «أنا سعيد جداً بعملي هذا، وسأفعله مجاناً. فأنا أعتبر أنه امتياز وحظوة بالنسبة لي».

فأجاب على الفور: «يخطر لي أحياناً بأنني مستعد لأن أدفع مبلغاً لقاء القيام بهذا العمل».

لكن ألا توجد حدود لقيمة التواصل؟ تتساءل إن كنا قد ولدنا وحيدين، ويجب أن نموت وحيدين، فما هي القيمة الأساسية الدائمة التي يمكن أن نجنيها من التواصل؟ كلّما فكّرت في هذا السؤال، أتذكّر تعليقاً قالته لي امرأة تحتضر في إحدى المجموعات العلاجية: «إنها ليلة حالكة السواد. أنا وحدي في قاربي العائم في ميناء. أرى أضواء قوارب عديدة أخرى. أعرف أنني لا أستطيع أن أصل إليها، ولا أستطيع أن أنضم إليها. لكن كم أن رؤية كل تلك الأضواء الأخرى وهي تتلألأ في الميناء مريحة».

أتفق معها تماماً - فالعلاقات الغنية تخفّف من حدّة ألم الفناء. وقد أعرب عدة فلاسفة عن أفكار أخرى في هذا المجال. إذ يفكّر شوبنهاور وبيرغسون مثلاً بأن الكائنات البشرية ليست سوى مظاهر فردية لقوة حياة شاملة («الإرادة»، «الطاقة الحيوية») التي يُعاد امتصاص الشخص إليها بعد الموت. وقد يدّعي الذين يؤمنون بالتناسخ أن جوهر الإنسان

- الروح، أو النفس، أو الشرارة الإلهية - سوف تدوم وتستمر وتولد من جديد في كائن آخر. وقد يقول الماديون أن حمضنا النووي، أو جزيئاتنا العضوية، أو حتى ذرات الكربون في أجسامنا، ستتناثر في الكون بعد أن نموت حتى تصبح جزءاً من شكل آخر من أشكال الحياة.

بالنسبة لي لا يوجد لنماذج البقاء هذه تأثير كبير للتخفيف من حدة آلام الفناء: فلن يقدم لي مصير جزيئاتي، بدون وعيي الشخصي، سوى راحة باردة.

بالنسبة لي، فإن الفناء أشبه بموسيقى تصويرية: تعزف دائماً، ونادراً ما تُلاحظ حتى يجعلها حدث هام تظهر إلى وعينا الكامل. تتبادر إلى ذهني الآن حادثة حدثت مؤخراً في جلسة علاج جماعي.

سأعرض أولاً بعض المعلومات الأساسية عن الجلسة: كنت عضواً في مجموعة دعم لا يقودها أحد بالإضافة إلى عشرة معالجين آخرين خلال الخمس عشرة سنة الماضية، وركّزت المجموعة لعدة أشهر على جيف، الطبيب النفساني الذي كان مصاباً بسرطان لا يمكن البرء منه. ومنذ اكتشاف إصابته بالسرطان منذ عدة أشهر، أصبح جيف بمثابة مرشد غير مباشر لأعضاء المجموعة حول مواجهة الموت بطريقة مباشرة ومدروسة وشجاعة. وفي اللقاءين الماضيين، أصبح جسد جيف هزيلاً وضعيفاً إلى درجة كبيرة.

في هذه الجلسة، وجدت نفسي غارقاً في حلم يقظة طويل عن الفناء حاولت أن أدوّنه بعد الجلسة مباشرة، وكتبتُ الملاحظة التالية. (على الرغم من قاعدة السرّية بيننا، فقد منحني جيف والمجموعة إعفاء خاصاً لهذه المناسبة).

تحدّث جيف عن الأيام القادمة التي سيصبح فيها أكثر ضعفاً ولن يتمكن من حضور الجلسات مع المجموعة أو يشارك فيها حتى لو التقت المجموعة في بيته. هل كانت تلك بداية وداعه لنا؟ هل كان يتجنب ألم الحزن بالانسحاب منا؟ تحدّث عن كيف تنظر ثقافتنا إلى الشخص المحتضر باعتباره قذارة أو قمامة، وكيف أننا، نتيجة لذلك، ننسحب جميعنا ونبتعد عن الشخص المحتضر.

سألته: «لكن هل حدث هذا هنا؟»

نظر إلى المجموعة حوله وهزّ رأسه، وقال: «لا ليس هنا. فهنا الأمر مختلف. لقد بقيتم جميعكم معي».

وتحدّث آخرون عن الحاجة إلى رسم الحد الفاصل بين الاهتمام والتطفل - أي هل أننا نطلب الكثير منه؟ يقول إنه معلّمنا. يعلّمنا كيف نموت. وهو على صواب. فلن أنساه أبداً ولن أنسى دروسه. لكن طاقته بدأت تذوي.

وقال إن العلاج التقليدي الذي كان مفيداً في الماضي، لم يعد صائباً الآن. فإن أمنيته أن يتحدث عن الموضوعات الروحية - المجالات التي لا يتطرق إليها المعالجون.

سألناه: ما الذي تقصده بالمجالات الروحانية؟

فأجاب بعد صمت طويل: «حسناً، ما هو الموت؟ كيف تذهب إلى الموت؟ لا يتحدّث أي معالج عن ذلك. إذا كنت أتأمل تنفسي ثم تباطأ تنفّسي أو توقف، فما الذي يحدث لدماغي؟ وماذا بعد ذلك؟ هل سيكون هناك شكل من أشكال الوعي حتى بعد أن يرحل الجسد، الذي ليس سوى قمامة؟ ليس بوسع أحد أن يعرف. هل سيكون من المقبول أن أطلب من أسرتي أن تسمح بأن يبقى جسدي مسجّى لمدة ثلاثة أيام (بالرغم من التفسخ والرائحة)؟ ثلاثة أيام، من وجهة النظر البوذية، هي الفترة اللازمة لتنقية الروح من الجسد. وماذا عن رمادي؟ هل تريد المجموعة أن تنثر رمادي في احتفال، ربما بين أشجار الردوود التي لا تشيخ؟»

وعندما قال إنه كان حاضراً معنا في هذه المجموعة بشكل أكثر اكتمالاً وصدقاً من أي مكان آخر في حياته، اغرورقت الدموع في عينيّ.

فجأة - عندما تحدّث عضو آخر عن كابوس دفنه في تابوت وهو ما يزال واعياً - قفزت إلى ذهني ذكرى نسيتها منذ زمن. فخلال السنة الأولى من دراستي في كلية الطب، كتبت قصة قصيرة مستوحاة من ه. بي. لافكرافت حول هذا الموضوع بالذات: استمرار وعي رجل مدفون، وأرسلتها إلى «مجلة الخيال العلمي»، وعندما تلقيت رسالة برفضها، وضعت القصة في مكان ما (لم أجدها بعد ذلك) لأنني انشغلت بالدراسة، ونسيتها طوال 48 سنة حتى تذكرتها في هذه اللحظة في المجموعة. لكن هذه الذكرى علمتني شيئاً عن نفسي:

وهو أن قلق الموت كان ينتابني منذ فترة أبعد بكثير مما أدركه.

قلت لنفسي: يا لها من جلسة استثنائية. هل أدارت أي مجموعة علاجية في تاريخ البشرية مناقشة كهذه؟ فلم يُحجب عنها شيء. ولم يبق شيء لم يقل. لقد حدّقنا في أصعب الأسئلة وأكثرها كآبة المتعلقة بالحالة الإنسانية من دون أن يرمش لنا جفن، من دون أن يجفل أحد.

تذكّرت امرأة شابة مريضة كنت قد رأيتها في وقت سابق من اليوم الذي أمضت فيه وقتاً طويلاً في التحسّر على فظاظة الرجال وعدم حساسيتهم. نظرت حولي إلى هذه المجموعة التي جميعها من الذكور. كان كل واحد من هؤلاء الرجال الأعزاء مرهف الحساسية، ولطيفاً جداً، ومهتماً إلى درجة كبيرة، وحاضراً. كم تمنيت أن ترى هذه المجموعة. كم تمنيت أن يرى العالم كله هذه المجموعة.

في تلك اللحظة، داهمتني فكرة الفناء، القابعة في خلايا دماغي، والتي تطن بهدوء في خلفية رأسي. أدركت بخبطة مكتومة أن هذه الجلسة التي لا مثيل لها ستزول تماماً مثل زميلنا الذي على فراش الموت. ستزول مثلنا نحن الذين نسير بتثاقل نحو الموت الذي ينتظرنا على مسافة قصيرة من الطريق. ما مصير هذه الجلسة المثالية والرائعة والمهيبة؟ ستختفي وتتلاشى. كلنا، أجسادنا، ذكرياتنا عن هذه الجلسة، هذه الملاحظة التي سجلتها من ذكرياتي، ومحنة جيف وتعاليمه، وحضورنا، سيتبخر كل شيء في الهواء، ولن

يبقى شيء سوى ذرات الكربون التي ستنجرف في الظلام.

غمرتني موجة من الحزن. لا بد أن هناك طريقة لحفظها. لو صُوِّرت هذه المجموعة في فيلم وعُرض على قناة أرضية شاملة يشاهدها جميع البشر الأحياء، لتغيّر العالم إلى الأبد. نعم، هذه هي التذكرة - الحفظ، الاحتفاظ، مكافحة النسيان. ألست مدمناً على أن أحتفظ بالأشياء؟ أليس هذا ما يجعلني أكتب الكتب؟ لماذا أكتب هذه الملاحظة؟ ألا يعتبر ذلك جهداً عقيماً للتسجيل والحفظ؟

فكّرت في مقولة ديلان توماس التي تزعم أنه على الرغم من أن العشاق يموتون، فإن الحب يبقى حياً. تأثّرت بها عندما قرأتها أول مرة، لكنني أتساءل الآن «ستبقى» أين؟ كمثال أفلاطوني؟ هل تُسمع الأشجار وهي تتساقط عندما لا تكون هناك آذان تسمع؟

في النهاية، تسللت أفكار التأثير والتواصل إلى عقلي وهي تحمل شعوراً بالارتياح والأمل. سيتأثر كل شخص في هذه المجموعة، ربما إلى الأبد، بما شهدناه اليوم. الجميع على تواصل مع الآخرين. كل شخص في هذه الجلسة سينقل للآخرين، بشكل صريح أو ضمني، دروس الحياة التي تطفو على السطح هنا. والذين يتأثرون بهذه الرواية سينقلونها بدورهم إلى الآخرين. لا يمكننا أن نوصل درساً بهذه القوة. إن نقل الحكمة والرحمة والفضيلة ستغمر الجميع وتستمر وتدوم حتى... حتى... حتى...

ختاماً. بعد أسبوعين، عندما التقينا في منزل جيف عندما اقترب من الموت، استأذنته مرة أخرى بأن يسمح لي بأن أنشر هذه الملاحظات، وهل يفضّل أن أشير إليه باسمه الحقيقي أم باسم وهمي. فطلب مني أن أستخدم اسمه الحقيقي، وأحبُّ أن أعتقد أن فكرة التأثير، بفضل هذه المقالة القصيرة، قد قدّمت له قدراً من الراحة.

الدين والإيمان

بقدر ما تسعفني ذاكرتي، فأنا لا أومن بأي معتقد ديني. أذكر أنني كنت أذهب إلى الكنيس أيام الأعياد مع أبي ونتلو الصلاة بالترجمة الإنكليزية التي كانت أنشودة لا نهاية لها تتحدّث عن قوة الرب ومجده. كان تعتريني حيرة تامة كيف أن المصلين يبجلّون إلهاً شديد القسوة، ومغروراً، ومنتقماً، وغيوراً، ومتعطشاً للمديح والثناء. كنت أنظر بعناية إلى رؤوس أقاربي البالغين وهي تتمايل ووجوههم المرتلة راجياً أن أراهم وهم ينظرون إليَّ عابسين، لكنهم كانوا يواصلون صلاتهم وتراتيلهم. كنت أنظر إلى عمي سام الذي كان رجلا عادياً، صاحب نكتة، وكنت أتوقع أن يغمزني ويهمس بطرف فمه: «لا تأخذ هذه الأشياء على محمل الجد يا صغيري». لكن ذلك لم يحدث قط. فلم يكن يغمزني أو يبتسم لي: وإنما كان ينظر إلى الأمام مباشرة ويواصل التراتيل.

عندما أصبحت بالغاً، حضرت جنازة صديق كاثوليكي واستمعت إلى القسّ وهو يقول إننا سنلتقي جميعاً في السماء مرة أخرى في لقاء بهيج. مرة أخرى، رحت أنظر إلى الوجوه حولي، ولم أر سوى إيمان متقد. شعرت أنني محاط بالوهم. فقد تعود كثير من شكوكي إلى أساليب التعليم الفظة التي كان يتبعها أساتذة الدين الذين علّموني عندما كنت صغيراً. ربما لو صادفت معلّماً راقياً وحساساً، لأصبحت مثلهم أيضاً لا أستطيع أن أتخيّل عالماً لا يوجد فيه إله.

في هذا الكتاب الذي يتناول الخوف من الموت، تجنبتُ الكتابة بإسهاب عن المواساة الدينية بسبب معضلة شخصية مرهقة. وبما أنني أعتقد أن الكثير من الأفكار الواردة في هذه الصفحات ستكون ذات قيمة حتى للقراء ذوي المعتقدات الدينية القوية، فقد تجنبت من ناحية ذكر أي عبارات قد تدفعهم إلى الإعراض عن الكتاب. فأنا أحترم الأشخاص المتدينين، حتى لو كنت لا أشاطرهم وجهات نظرهم. ومن ناحية أخرى، فإن عملي ضارب جذوره في رؤية عالمية وجودية علمانية ترفض المعتقدات الخارقة للطبيعة. ويفترض النهج الذي أتبعه أن الحياة (بما في ذلك حياة الإنسان) قد نشأت من أحداث وأفعال عشوائية، وأننا مخلوقات محدودة، وأننا، مهما رغبنا، لا نستطيع الاعتماد على شيء غير أنفسنا من أجل حمايتنا، وتقييم سلوكنا، وتقديم مخطط حياة ذي معنى. فلا يوجد لدينا مصير مُقَّدر

علينا، وعلى كل واحد منا أن يقرر كيف يعيش حياة كاملة سعيدة هادفة بقدر الإمكان.

مهما بدت وجهة النظر هذه صارخة وشديدة بالنسبة لبعض الأشخاص، فإنني لا أجدها كذلك. فإذا كانت الفرضية بأن القوة التي تجعلنا بشراً فريدين، كما يرى أرسطو، هي عقلنا العقلاني، علينا أن نعمل على تحسين هذه الملكة العقلية. لذلك كانت الآراء الدينية الأرثوذكسية المبنية على أفكار غير عقلانية، كالمعجزات، تحيّرني دائماً، وأنا لست قادراً شخصياً على أن أومن بشيء يتحدّى قوانين الطبيعة.

جرّب هذه التجربة الفكرية. حدّق مباشرة في الشمس. إلق نظرة واضحة من دون أن تطرف عينك إلى مكانك في الوجود. حاول أن تعيش بدون الحواجز الوقائية التي تقدّمها أديان عديدة - أي شكل من أشكال الاستمرار، أو الخلود، أو التناسخ التي تنكر جميعها نهائية الموت. أظن أننا قادرون على أن نعيش حياة جيدة بدون تلك الحواجز، وأتفق مع توماس هاردي الذي يقول: «إذا كان هناك طريق إلى الأفضل، فإنه يتطلب إلقاء نظرة كاملة على الأسوأ».

لا أشك في أن المعتقد الديني يخفف من مخاوف الموت لدى الكثيرين. لكن ذلك يلّح عليَّ بالسؤال - يبدو كأنه يدور حول الموت: فالموت ليس نهائياً.

كيف أعمل إذن مع الذين يؤمنون بعقيدة دينية؟ دعوني أجيب على هذا السؤال بطريقتي المفضّلة - من خلال قصّة.

«لماذا يرسل لي الله هذه الرؤى؟»: تيم

منذ بضع سنوات، تلقيت مكالمة هاتفية من تيم الذي أن يراني لمرة واحدة فقط لأساعده على مواجهة، على حد تعبيره، «المسألة الأكثر أهمية في الوجود - أو وجودي أنا»، وأضاف: «دعني أكرر، استشارة واحدة فقط، فأنا رجل متديّن».

بعد أسبوع دخل إلى مكتبي وهو يرتدي أفرول عليه بقع طلاء أبيض، يحمل حقيبة فيها بعض الرسومات. كان رجلاً قصيراً، مربوع القامة، له أذنان كبيرتان، شعره رمادي قصير، وقد ارتسمت على وجهه ابتسامة عريضة تكشف عن أسنان تشبه سياجاً أبيض ترفعه أوتاد عديدة، ويضع نظارات سميكة جداً ذكّرتني بقعر قناني الكوكا كولا، ويحمل جهاز تسجيل صغير، وطلب أن أسمح له بتسجيل جلستنا.

وافقت على ذلك، وحصلت منه على المعلومات الأساسية الأولية. كان في الخامسة والستين من عمره، مطلّق، عمل في بناء بيوت في العشرين سنة الماضية، وتقاعد منذ أربع سنوات ليركّز على هوايته في الفن، ومن دون أن أطلب منه، بدأ يتكلّم من تلقاء نفسه.

«اتصلتُ بك لأنني قرأت ذات يوم كتابك «العلاج النفسي الوجودي» وقد بدوت مثل رجل حكيم». فسألته: «ولماذا تريد أن ترى هذا الرجل الحكيم مرة واحدة فقط؟»

«لأنه يوجد لديَّ سؤال واحد فقط، وأنا على ثقة تامة من أن لديك الحكمة الكافية لتجيب عليه في جلسة واحدة».

فوجئت بإجابته السريعة ونظرت إليه. أشاح بوجهه، ونظر من النافذة. تململ قليلاً، ثم نهض وجلس مرتين، وأمسك الحقيبة التي يضع فيها رسوماته بإحكام.

«هل هذا هو السبب الوحيد؟»

«كنت أعرف أنك ستسألني ذلك. في معظم الأحيان أعرف سلفاً ما الذي سيقوله الناس تماماً. لكن بالعودة إلى سؤالك عن سبب زيارتي لمرة واحدة فقط. لقد أعطيتك الإجابة المهمة، لكن هناك إجابات أخرى. ثلاثة على وجه الدقة. الأولى - الحالة المادية مُرضية لكنها ليست ممتازة، والثانية - كتابك حكيم، لكن من الواضح أنك لا تؤمن، ولم آت إلى هنا لأدافع عن عقيدتي، والثالثة، أنك طبيب نفسي، وحاول جميع الأطباء النفسيين الذي رأيتهم أن يصفوا لي حبوباً».

«أحببت وضوحك والطريقة التي تعبّر فيها عن رأيك يا تيم. فأنا أحاول أن أفعل الشيء نفسه. سأبذل كل ما بوسعي لأساعدك في جلسة واحدة. ما هو سؤالك؟»

«عملت في أعمال كثيرة بالإضافة إلى البناء». كان تيم يتكلم بسرعة، كما لو أنه تدرّب على ذلك، وأضاف: «كنت شاعراً. كنت موسيقياً عندما كنت شاباً. كنت أعزف على البيانو والقيثارة، وقد ألّفت عدة قطع موسيقية كلاسيكية، وأوبريت واحدة أدتها فرقة هواة محلية، لكنني بدأت أرسم في السنوات الثلاث الماضية، لم أفعل شيئاً سوى الرسم. وهذه»، وأومأ برأسه نحو الحقيبة التي ما يزال يضعها تحت ذراعه، «عمل الشهر الماضي فقط».

«والسؤال؟»

«جميع لوحاتي ورسوماتي نسخ من الرؤى التي أرسلها لي الله. ففي كلّ ليلة تقريباً، بين النوم واليقظة، تأتيني رؤية من الله، وأمضي اليوم أو الأيام التالية كلها في نسخ تلك الرؤية. سؤالي لك هو: لماذا يرسل لي الله هذه الرؤى؟ انظر».

فتح حقيبته بعناية. من الواضح أنه كان متردداً ليريني رسوماته كلها، ثم أخرج لوحة كبيرة، وقال: «هذه مثال من الأسبوع الماضي».

كانت لوحة رائعة مرسومة بالقلم والحبر بتفاصيل دقيقة لرجل عارٍ مستلقٍ ووجه على الأرض، لعله يعانق الأرض بينما الشجيرات وأغصان الأشجار المحيطة به تتدلّى فوقه كأنها تداعبه برقة، ويحيط به عدد من الحيوانات - زرافات،

ظربان، جمال، نمور - رؤوسها محنية كما لو أنها تقدّم ولاء الطاعة، وكتب في الهامش السفلي: «أمنا الأرض المحبّة».

ثم بدأ يسحب اللوحة تلو الأخرى بسرعة. أبهرتني لوحاته الغريبة من الأكريليك التي تعج بالرموز والأيقونات المسيحية، والعديد من التصاميم الدائرية بألوان فاقعة.

كان عليَّ أن أتوقف عن النظر إلى اللوحات عندما لاحظت الساعة، وقلت: «تيم، ساعتنا توشك على الانتهاء، وأريد أن أحاول أن أجيب على سؤالك. عندي ملاحظتين عنك. ملاحظتي الأولى هي أنك شخص مبدع متميّز، وقد أثبت ذلك طوال حياتك - الموسيقى، الأوبرا، قصائدك، والآن عملك الفني الاستثنائي. وملاحظتي الثانية هي أن احترامك لذاتك منخفض جداً: لا أظن أنك تعترف بمواهبك وتقدّرها حق قدرها. هل أنت معي حتى الآن؟»

فقال تيم، وقد بدا عليه الحرج: «أظن ذلك»، ثم أضاف من دون أن ينظر إليَّ: «ليست هذه أول مرة أسمع فيها هذا الكلام».

«إذاً فإن رأيي في ما يحدث هو أن هذه الأفكار وهذه الرسومات الرائعة تنبع من منبع إبداعك أنت، لكن بما أن احترامك لذاتك منخفض جداً، فإن ثقتك في نفسك ضعيفة إلى درجة أنك لا تصدّق أنك قادر على أن تنتج كل هذه الروعة، فنقلت الفضل في ذلك بشكل تلقائي إلى شخص

آخر، وفي هذه الحالة إلى الله. إن وجهة نظري هي أنه على الرغم من أن إبداعك قد يكون هبة من الله، لكنني مقتنع تماماً بأنك أنت وحدك الذي خلق هذه الرؤى واللوحات».

كان تيم يهزّ رأسه وهو يستمع إليَّ بعناية، وأشار إلى جهاز التسجيل، وقال: أريد أن أتذكّر ذلك، وسأستمع إلى هذا الشريط كثيراً. أظن أنك أعطيتني ما أحتاج إليه».



عندما أعمل مع شخص متديّن، فإنني أتبع المبدأ الذي يقف في قمة التسلسل الهرمي لقيمي الشخصية: رعاية مريضي. ولا أسمح لأن يتدخل شيء في ذلك. لا يمكنني أن أتخيّل أن أحاول تقويض أي نظام إيماني يجعل الشخص يشعر بالارتياح، حتى لو بدا لي نظام اعتقاده ذاك خيالياً تماماً. فعندما يطلب مني أشخاص متدينون مساعدتي، فإنّي لا أعارض معتقداتهم الدينية الأساسية التي تكون غالباً راسخة لديهم منذ بداية حياتهم، بل على العكس، أبحث في معظم الأحيان عن سبل تدعم معتقداتهم.

في أحد الأيام، عملت مع قسّ قال إنه يشعر براحة كبيرة عندما يتحدث مع المسيح صباح كل يوم قبل صلاة القداس. عندما رأيته، كان مرهقاً من المهام الإدارية الموكلة إليه ومن الصراع مع أقرانه في أبرشيته إلى درجة أنه كان يقطع تلك الأحاديث أو يتجاوزها تماماً. بدأت استكشف

السبب الذي جعله يحرم نفسه من شيء كان يمنحه الكثير من الراحة والتوجيه. عملنا معاً على الرغم من مقاومته. لم يخطر ببالي قط أن أشكك في ممارسته أو أن أثير الشك بها بأي شكل من الأشكال.

لكنني أتذكّر استثناء صارخاً واحداً لم ألتزم فيه بالمبادئ العلاجية التي وضعتها لنفسي.

كيف يمكنك أن تعيش بدون معنى؟:
الحاخام الأرثوذكسي

منذ بضع سنوات، اتصل بي حاخام أرثوذكسي شاب جاء من الخارج في زيارة للبلد وطلب أن يراني. وقال إنه يتدرب ليصبح معالجاً وجودياً، لكنه يواجه تناقضاً بين خلفيته الدينية وصياغاتي النفسية. وافقت على أن أراه، وجاء إلى مكتبي بعد أسبوع. كان شاباً جذاباً له عينان ثاقبتان، ولحية طويلة، وسالفان طويلان مجعّدان، على رأسه قلنسوة يارملك، وينتعل حذاء تنس بشكل غريب. تحدثنا لمدة ثلاثين دقيقة أحاديث عامة عن رغبته في أن يصبح معالجاً والصراعات بين معتقداته الدينية والعديد من العبارات المحددة في كتابي الدراسي «العلاج النفسي الوجودي».

بعد المجاملات الرسمية، بدأ سلوكه يتغير ببطء، وبدأ يعبّر عن معتقداته بحماسة شديدة جعلتني أشك في أن الهدف

الحقيقي من زيارته لي هو هدايتي إلى الدين. (لم تكن هذه أول مرة يراني فيها مبشّر). وعندما ارتفع صوته، وازدادت نبرة كلماته حدة، شعرت بالاستياء، للأسف، وأصبحت أكثر صراحة وحذراً من المعتاد.

فقاطعته قائلاً: «إن شعورك بالقلق حقيقي أيها الحاخام، فهناك تناقض أساسي في وجهات نظرنا. إن إيمانك بوجود رب شخصي كلّي العلم والمقدرة، يراقبك، ويحميك، ويمنحك تصميم حياتك، يتعارض مع جوهر رؤيتي الوجودية للإنسانية باعتبارها حرة، وفانية، مُلقاة وحدها وبشكل عشوائي في عالم غير منصف وغير مكترث»، وتابعت: «وفي رأيك فإن الموت ليس نهائياً. تقول لي إن الموت ليس سوى ليلة بين يومين وأن الروح خالدة لا تموت. إذاً، نعم، توجد بالفعل مشكلة في رغبتك في أن تصبح معالجاً وجودياً: إن وجهات نظرنا متعارضة تماماً».

فأجاب وقد ارتسمت على وجهه أمارات قلق شديد: «لكن، كيف يمكنك أن تعيش بهذه المعتقدات فقط؟ وبلا معنى؟» هزّ سبابته في وجهي، وأضاف، «فكّر ملياً. كيف يمكنك أن تعيش بدون الإيمان بشيء أعظم من نفسك؟ أقول لك إن ذلك غير ممكن. فهذه عيشة في الظلام، مثل حياة حيوان. أي معنى سيكون هناك إذا كان كل شيء مقدَّر له أن يتلاشى؟ إن ديني يزودني بالمعنى، والحكمة، والأخلاق، والراحة الإلهية، وطريقة للعيش».

«لا أعتبر ردّك هذا عقلانياً أيها الحاخام. هذه الأمور - المعنى، الحكمة، الأخلاق، العيش الكريم - لا تتوقف على الإيمان بالله. ونعم، طبعاً، فإن المعتقد الديني يجعلك تشعر بالرضا والراحة والفضيلة - ولهذا الهدف بالتحديد اخترعت الأديان. تسألني كيف أستطيع أن أعيش. أعتقد أنني أعيش حياة جيدة. أسترشد بالمذاهب التي وضعها البشر. إني أومن بقسم أبقراط الذي أديته كطبيب، وأكرّس نفسي لمساعدة الآخرين على الشفاء والنمو. إني أعيش حياة أخلاقية، وأشعر بالتعاطف مع الأشخاص الذين يحيطون بي. أعيش علاقة حبّ مع أفراد أسرتي وأصدقائي، ولا أحتاج إلى الدين ليزودني ببوصلة أخلاقية».

فقاطعني قائلاً: «كيف يمكنك أن تقول ذلك؟ أنا حزين عليك كثيراً. تمرّ أوقات أشعر فيها أنه بدون ربي، وطقوسي اليومية، ومعتقداتي، لا أكون متأكداً من أنني أستطيع أن أعيش».

فأجبته وقد نفد صبري تماماً: «وتمر أوقات أفكّر فيها أنه إذا اضطررت لأن أكرس حياتي لإيمان في أشياء لا يمكن تصديقها، وأمضي يومي في اتباع نظام يتألف من 613 قاعدة يومية وتمجيد ربّ شغوف بالثناء البشري عليه، فإني سأفكّر في أن أشنق نفسي».

في هذه اللحظة، مدّ الحاخام يده إلى طاقيته اليهودية.

أوه، أوه، قلت في نفسي، أوه لا، لن ينزعها من رأسه. لقد ذهبت بعيداً جداً! بعيداً جداً! لقد قلت بعصبية أكثر مما كنت أنوي أن أقوله. لم تكن لديَّ رغبة في أن أقوّض العقيدة الدينية لأي شخص.

لكن لا، فقد مدّ يده ببساطة ليحكّ رأسه، ويعبّر عن دهشته المرتبكة للهوة الأيديولوجية الواسعة التي تفصل بيننا، وأنني انجرفت بعيدًا عن تراثي وخلفيتي الثقافية. وأنهينا جلستنا بصورة ودية وافترقنا، هو ذهب شمالاً وأنا ذهبت جنوباً. ولم أعرف إن كان قد واصل دراسته في العلاج النفسي الوجودي.

حول تأليف كتاب عن الموت

كلمة أخيرة حول الكتابة عن الموت. من الطبيعي بالنسبة لرجل ذاتي التأمل في الخامسة والسبعين من عمره أن يتساءل عن الموت والفناء. إن البيانات اليومية قوية جداً لا يمكن تجاهلها: فجيلي في طريقه إلى الأفول، وأصدقائي وزملائي يمرضون ويموتون، وبدأت حدّة بصري تخفّ وتضعف، وبدأتُ أتلقى إشارات استغاثة متكررة على نحو متزايد من مواقع وأماكن جسدية متقدمة: الركبتين والكتفين والظهر والرقبة.

في أيام شبابي، كنت أسمع أصدقاء والديَّ وأقاربي يقولون إن جميع رجال عائلة يالوم لطيفون، وأنهم ماتوا كلهم وهم في سن الشباب. كنت أؤمن بسيناريو الموت المبكر هذا لفترة طويلة، وعلى الرغم من ذلك، فقد بلغت من العمر الخامسة والسبعين. عشت أكثر مما عاش أبي بسنوات عديدة، وأعرف أنني أعيش في الوقت الضائع.

ألا يتضافر العمل الإبداعي في حد ذاته مع هاجس محدودية الحياة؟ كان هذا اعتقاد رولو ماي، الكاتب والرسام الرائع الذي أعلّق لوحته التكعيبية الجميلة «جبل سانت ميشيل» في مكتبي. واقتناعاً منه بأن فعل الخلق يمكنّنا من تجاوز خوفنا من الموت، واصل الكتابة حتى النهاية تقريباً. وأعرب فوكنر عن الاعتقاد ذاته: «إن هدف كل فنان هو أن يوقف الحركة، التي هي الحياة، بأشكال اصطناعية، ويثبتّها حتى تتحرك من جديد بعد مائة سنة، عندما ينظر إليها شخص غريب». وبول ثيرو الذي قال إن التفكير في الموت مؤلم إلى درجة أنه يجعلنا «نحبّ الحياة ونقدّرها بشغف إلى درجة أنها قد تصبح السبب النهائي لكلّ بهجة وكلّ فن».

إن فعل الكتابة هو في حد ذاته تجديد. أحبّ عملية الإبداع منذ أول بريق فكرة حتى المخطوطة النهائية. أجد أن هذه الآلية المطلقة هي مصدر للمتعة. أحبّ نجارة عملية الكتابة: إيجاد الكلمة المثالية، وتمليس الجمل الخشنة وصقلها، وتعديلها على إيقاع العبارة والجملة.

يظن البعض أن انشغالي في موضوع الموت لا بد أن يكون مميتاً. فعندما ألقي محاضرة حول هذا الموضوع، يجيب أحد زملائي غالباً بأنه بما أنني أتحدّث كثيراً عن هذه المسائل القاتمة، فلا بد أنني أعيش حياة كئيبة. إن كنتم تصدّقون ذلك، فإني أقول لهم، عندها أكون قد أديت مهمتي. أحاول أن أنقل مرة أخرى أن مواجهة الموت تبدد الكآبة.

في بعض الأحيان، أستطيع أن أصف حالتي الداخلية بأسلوب أفضل باستخدام استعارة تقنية «الشاشَة المجزَّأة أو المنقسمة». إذ تساعد تقنية العلاج بالتنويم المغناطيسي المرضى على التخلص من بعض الذكريات المؤلمة المؤرقة. هذه هي الطريقة: يطلب المعالج من المرضى المنوّمين أن يغمضوا أعينهم ويقسّموا أفقهم البصري، أو شاشتهم، إلى قسمين أفقيين: ويضع المريض في نصف الشاشة الصورة المظلمة أو المؤلمة، وفي النصف الآخر، يضع مشهداً جميلاً يوفر المتعة والهدوء (مثل نزهة في درب غابة مفضّل أو شاطئ استوائي). إن استمرار وجود المشهد الهادئ يعادل الصورة المزعجة ويخفف من حدتها.

نصف شاشتي الواعية يقظ ويدرك الزوال دائماً. أما النصف الآخر فيقابله وجود عرض مختلف، سيناريو يمكنني أن أصفه بأفضل ما يمكنني باستعارة اقترحها عالم الأحياء التطوري ريتشارد دوكينز الذي يطلب منا أن نتخيّل ضوءاً

كشّافاً رفيعاً مثل خيط الليزر يتحرك بلا توقف على طول مسطرة الزمن الهائلة. وكلّ ما يتجاوزه الشعاع يضيع في ظلمة الماضي، ويكون كلّ شيء أمام بقعة الضوء مخفياً في ظلام من لم يولد بعد. إن ما يُضاء بواسطة بقعة ضوء الليزر الرفيعة فقط هو الذي يعيش. إن هذه الصورة تبدّد الكآبة وتثير في داخلي فكرة كم أنا محظوظ لأنني موجود هنا، حياً، أستمتع بمتعة الوجود المطلق. وكم سيكون من الحماقة المأساوية أن أقصّر الزمن القصير الذي أمضيه في نور الحياة بالإيمان بمعتقدات تنفي الحياة التي تزعم أنه يمكن أن نجد الحياة الحقيقية في مكان آخر في الظلام الهائل اللامبالي الماثل أمامي.

كانت كتابة هذا الكتاب بمثابة رحلة، رحلة مؤثّرة ومؤلمة بالعودة إلى الوراء، إلى طفولتي وإلى والديَّ. إن الأحداث الماضية تشدّني بقوة. وقد دُهشت عندما رأيت أن ظلّ الموت يخيّم عليَّ طوال حياتي، وأذهلني أيضاً استمرار ووضوح العديد من الذكريات المرتبطة بالموت. إن تقلُّب الذاكرة وتلوّنها يدهشني أيضاً بقوة كبيرة - فمع أنني أنا وأختي مثلاً، اللذين عشنا وتربينا في البيت نفسه، نتذكّر أحداثاً وأشياء مختلفة.

بينما أتقدّم في العمر، أجد الماضي يلازمني، أكثر من أي وقت مضى، كما يصف ديكنز بصورة بالغة الجمال في العبارة التي بدأت بها هذا الفصل. ربما كنت أفعل ما

اقترحه: إكمال الدائرة، وتنعيم النقاط الصعبة وصقلها في قصتي، واحتضان كل ما صنعني، وكل ما أصبحت عليه. عندما أزور أماكن طفولتي وأحضر لقاءات الطلاب الذين كنا في المدرسة معاً، أتأثر أكثر مما كنت أتأثر من قبل. ربما أشعر بالبهجة عندما أجد أنه ما يزال هناك «هناك»، وأن الماضي لا يختفي حقاً، وأن بإمكاني أن أزوره عندما أشاء. إذا كان رعب الموت، كما يقول كونديرا، ينبع من فكرة تلاشي الماضي، فإن إعادة تجربة الماضي طمأنينة حيوية. اللحظة العابرة تبقى - ولو لفترة من الوقت.

الفصل السابع

مواجهة قلق الموت
نصيحة للمعالجين

«أنا إنسان، ولا شيء إنساني غريب عني».

- تيرينس

على الرغم من أن هذا الفصل الأخير موجّه للمعالجين النفسيين، فقد حاولت أن أكتبه بأسلوب يخلو من المصطلحات التخصصية، لذلك آمل أن يتمكن أي قارئ من فهم هذه الكلمات وتقديرها. لذلك، حتى لو لم تكن معالجاً نفسياً، أرجو أن تواصل قراءته.

لا يتخذ نهجي في العلاج النفسي الاتجاه السائد. ويركز عدد قليل من البرامج على التدريب على العلاج (أو حتى تذكر) نهجاً وجودياً في مناهجها، لذلك، قد يجد عدد من المعالجين النفسيين تعليقاتي ومقالاتي السريرية غريبة بعض الشيء. ولتوضيح النهج الذي أتبعه، ينبغي أن أوضح أولاً ما هو المصطلح الوجودي الذي يكتنفه الكثير من الغموض والالتباس.

ماذا يعني «وجودي»؟

تثير عبارة «وجودي» لدى الكثيرين المطلعين على الفلسفة مزيجاً من المعاني والمفاهيم: فالوجودية المسيحية عند كيركيغارد تركّز على الحرية والاختيار، وعند نيتشه فهي تركّز على الحتمية المتمرّدة؛ وتركّز على الزمانيّة والأصالة عند هايدغر، أما عند كامو فهي الإحساس بالعبثية، ويؤكد جان بول سارتر على الالتزام في مواجهة المجانية أو اللا معقولية المطلقة.

أما في العمل السريري، فإني أستخدم كلمة «وجودي» بطريقة مباشرة للإشارة إلى الوجود. ومع أن المفكرين الوجوديين يؤكدون على وجهات نظر وآراء مختلفة، فإنهم يشتركون في الفرضية الأساسية نفسها وهي: أننا البشر المخلوقات الوحيدة التي يشكل وجودنا مشكلة. لذلك فإني أعتبر الوجود مفهومي الأساسي. ويمكنني أن أستخدم أيضاً مصطلحات من قبيل: «العلاج الوجودي» أو «العلاج الذي يتركز على الوجود». وبما أن هذه المصطلحات تبدو صعبة، فإني سأستخدم المصطلح الأكثر سهولة: «العلاج النفسي الوجودي».

يعد النهج الوجودي أحد نُهج العلاج النفسي العديدة، التي تنطوي كلها على سبب أو علة الوجود نفسها - وهي

المساعدة على الخلاص من حالة اليأس التي تصيب البشر. ويقول الموقف العلاجي الوجودي إن ما يعصف بنا لا ينبعث من طبقتنا الجينية البيولوجية (نموذج علم النفس الدوائي) فقط، ولا من صراعنا مع الأشياء الغريزية المكبوتة فقط (موقف فرويدي)، ولا من الأشخاص البالغين المصابين باضطرابات داخلية الذين قد يكونون غير مبالين، وغير محبين، أو عصابيين فقط (موقف علاقات موضوعية)، ولا من أشكال التفكير المضطربة فقط (موقف سلوكي معرفي)، ولا من بقايا ذكريات مؤلمة منسية، أو من أزمات حياتية حالية تشمل مهنة المرء وعلاقته مع أشخاص مهمين آخرين فقط، وإنما أيضاً - لكن أيضاً - من المواجهة مع وجودنا.

إذاً يفترض الموقف الأساسي للعلاج الوجودي، بالإضافة إلى مصادر اليأس الأخرى، أننا نعاني أيضاً من مواجهتنا الحتمية للحالة الإنسانية - «مُسلَّمات» الوجود.

ما هي بالتحديد هذه «المسلَّمات»؟

يكمن الجواب في داخل كل واحد منّا. خصّص قليلاً من وقتك وتأمل وجودك. ضع جانباً كل الأشياء التي تصرف انتباهك، وانس جميع النظريات والمعتقدات السابقة، وفكّر في «وضعك» في العالم. ومع الوقت، ستصل حتماً إلى بنى الوجود العميقة، أو الاهتمامات الجوهرية، إذا استخدمنا المصطلح اللاهوتي الذي وضعه بول تيليش. أرى أن هناك

أربعة شواغل ومخاوف مطلقة وثيقة الصلة بممارسة العلاج النفسي وهي: الموت، والعزلة، ومعنى الحياة، والحرية. وتشكّل هذه الاهتمامات الأساسية الأربعة العمود الفقري لكتابي الدراسي الذي صدر سنة 1980 بعنوان «العلاج النفسي الوجودي» الذي ناقشت فيه بالتفصيل الآثار العلاجية لكل واحدة من هذه الشواغل والمخاوف.

ومع أن هذه المخاوف الأربعة متشابكة في العمل السريري اليومي، فإن الخوف من الموت يعد الشاغل الأبرز والأكثر إرباكاً. ومع تقدّم العلاج، تظهر كذلك المخاوف المتعلقة بمعنى الحياة والعزلة والحرية. وقد يقدّم المعالجون ذوو التوجه الوجودي تسلسلاً هرمياً مختلفاً: إذ يؤكد كارل يونغ وفيكتور فرانكل مثلاً على ارتفاع عدد المرضى الذين يسعون للعلاج لأنهم فقدوا أي إحساس بالمعنى في الحياة.

إن النظرة الوجودية للعالم التي أبني عليها عملي السريري تحتضن العقلانية، وتتجنب المعتقدات الخارقة للطبيعة، وتفترض أن الحياة بشكل عام، وحياتنا البشرية بشكل خاص، قد نشأت من أحداث عشوائية؛ والرغم من أننا نتوق إلى الاستمرار والبقاء في وجودنا، فإننا مخلوقات محدودة، أُلقينا وحدنا إلى هذا الوجود بدون هيكل حياة ومصير محدد مسبقًا. وأن على كل واحد منّا أن يقرر كيف يعيش حياة كاملة وسعيدة وأخلاقية ذات هدف بقدر الإمكان.

هل العلاج الوجودي موجود؟ مع أنني أتحدّث مراراً

عن العلاج النفسي الوجودي (كتبت كتاباً دراسياً طويلاً يحمل هذا العنوان)، لم أعتبره قط مدرسة أيديولوجية قائمة بحد ذاتها. وأعتقد وآمل أن يتمتع المعالج النفسي المدرَّب جيداً الذي يمتلك معرفة ومهارات في أساليب علاجية عديدة بحساسية إزاء القضايا الوجودية أيضاً.

وعلى الرغم من أنني أهدف في هذا الفصل إلى زيادة وعي المعالجين بالقضايا الوجودية الحيوية، وتشجيع استعدادهم للتطرق إليها، فإني أعتقد أن هذه الحساسية نادراً ما تكون كافية للتوصل إلى نتيجة إيجابية شاملة: ففي كل مسار علاجي تقريباً، يجب أن تؤدي المهارات العلاجية دوراً في العلاج.

التمييز بين المحتوى والعملية

في بعض الأحيان، عندما ألقي محاضرة عن ضرورة أخذ الحالة الإنسانية في الاعتبار أثناء العلاج، فقد يجيب (وينبغي أن يفعل ذلك) معالج طالب: «تبدو هذه الأفكار المتعلقة بمكاننا في الوجود حقيقية، لكنها تبدو شكلية جداً، وغير جوهرية». ما الذي يفعله المعالج الوجودي في الواقع في جلسة العلاج؟ أو قد يسأل طالب آخر: «لو كنت ذبابة واقفة على الحائط في مكتبك، ما الذي يمكن أن أراه يجري خلال فترة العلاج تلك؟»

أجيب عن ذلك أولاً بتقديم نصيحة حول الطريقة التي تتم فيها مراقبة جلسات العلاج النفسي وفهمها - نصيحة يتعلّمها جميع المعالجين في فترة مبكرة من تأهيلهم، وستظل ذات قيمة عالية حتى بعد عقود من الممارسة. والنصيحة بسيطة على نحو يبدو مخادعاً: «ميّز بين المحتوى والعملية» (أستخدم كلمة «عملية» في هذا السياق للإشارة إلى طبيعة العلاقة العلاجية).

إن معنى المحتوى واضح: فهو يشير ببساطة إلى المواضيع والقضايا التي نوقشت. ستكون هناك أوقات نمضي فيها أنا والمريض وقتاً طويلاً في مناقشة الأفكار الواردة في هذا الكتاب، لكن في كثير من الأحيان لن يكون هناك محتوى وجودي لأسابيع متتالية لأن يناقش المريض هموماً واهتمامات أخرى تتعلق بمسائل من قبيل العلاقات والحب والجنس والاختيارات المهنية، أو مشاكل الأبوة أو النقود.

في عبارة أخرى، قد يكون المحتوى الوجودي واضحاً بالنسبة لبعض المرضى (لكن ليس لجميعهم) في بعض مراحل علاجهم (لكن ليس كلها). وهذا ما ينبغي أن يكون. وينبغي للمعالج الكفؤ ألّا يحاول أن يفرض مجال المحتوى: ينبغي ألّا يكون العلاج مدفوعاً بنظرية العلاج، وإنما يجب أن يكون مدفوعاً بالعلاقة بين المعالج والمريض.

يختلف الأمر كثيراً عندما تفحص جلسة لا من حيث «المحتوى» وإنما من حيث «العلاقة» (يشار إليها غالباً في

الأدبيات العلمية باسم «العملية»). إن المعالج الذي يمتلك حساسية تجاه القضايا الوجودية يتعامل مع مريضه بطريقة مختلفة عن المعالج الذي لا يمتلكها، وهو فرق واضح في كل جلسة.

حتى الآن، تحدّثت في هذا الكتاب كثيراً عن المحتوى الوجودي، وتركّز معظم القصص التي أوردتها على القوة المتغيّرة للأفكار (مثل المبادئ الأبيقورية، ونقل التأثير إلى الآخرين، وتحقيق الذات)، لكن الأفكار ليست كافية بصورة عامة: إنما تآزر «الأفكار - بالإضافة إلى العلاقة» هو الذي يخلق قوة علاجية حقيقية. وسأقدّم في هذا الفصل بعض الاقتراحات لمساعدة المعالج على زيادة معنى وفعالية العلاقة العلاجية التي ستعزز بدورها قدرتك على مساعدة مرضاك على مواجهة الخوف من الموت والتغلب عليه.

إن الفكرة بأن نسيج العلاقة أمر بالغ الأهمية بالنسبة للتغيير العلاجي ليست جديدة. فعلى مدى قرن، أدرك أطباء وأساتذة العلاج النفسي أن النظرية أو الأفكار بصورة أساسية ليست هي التي تشفي، وإنما العلاقة. وقد عرف المحللون الأوائل أن من الجوهري أن ينشأ تحالف علاجي قوي، ودرسوا بدقة شديدة التفاعل الذي يجري بين المعالج والمريض.

إذا قبلنا بالفرضية (والأبحاث الداعمة لها) بأن العلاقة العلاجية مفيدة في العلاج النفسي، فإن السؤال الواضح

التالي هو: ما هي العلاقة الأكثر فعالية؟ منذ أكثر من ستين عاماً، أثبت كارل روجرز، وهو رائد في أبحاث العلاج النفسي، أن التحسن في العلاج يرتبط بسلوكيات ثلاثة يتبّعها المعالج وهي: الصدق، والتعاطف الدقيق، والتقدير الإيجابي غير المشروط.

تُعدّ هذه الخصائص لدى المعالج في غاية الأهمية في جميع أشكال العلاج، وأنا أؤيدها بقوة، لكنني أعتقد أن العمل العلاجي في مجال قلق الموت أو أي مسألة وجودية، يأخذ مفهوم الصدق معنى مختلفاً بعيد المدى، ويحدث تغييرات جذرية في طبيعة العلاقة العلاجية.

قوة التواصل للتغلب على قلق الموت

عندما أُبقي نظري مثبتاً على حقائق الحياة الوجودية، فإني لا أرى حدوداً واضحة بين مرضاي وبيني أنا، المعالج. إن أوصاف الأدوار العادية والتشخيصات المميّزة تعوق العلاج ولا تيسّره. وبما أنني أعتقد أن الترياق للكثير من الألم يتمثل في التواصل، فإني أحاول أن أعيش ساعة الجلسة مع مريضي من دون أن أقيم حواجز مصطنعة وغير ضرورية. في عملية العلاج، فأنا الشخص الخبير، لكنني لست الموجّه المعصوم بالنسبة لمريضي. فقد قمت بهذه الرحلة من قبل

خلال رحلتي الاستكشافية، وكدليل وموجّه لكثيرين آخرين.

أثناء عملي مع المرضى، فإني أبذل كلّ ما بوسعي لأن أقيم هذه العلاقة قبل أي شيء آخر. ومن أجل عمل ذلك، فإني أتصرف ببساطة وبحسن نية: فلا أرتدي بدلة رسمية، ولا استعرض الشهادات والدرجات المهنية والجوائز التي حصلت عليها، ولا أدعي بمعرفة أشياء لا أعرفها، ولا أنكر أن المعضلات الوجودية لا تصيبني أنا أيضاً، ولا أرفض الإجابة على أي سؤال، ولا أتوارى وراء الدور الذي أقوم به، وأخيراً، لا أخفي إنسانيتي ونقاط ضعفي.

الكلاب البرية التي تنبح في القبو: مارك

سأبدأ بوصف جلسة علاجية توضح عدة جوانب من تأثير الحساسية الوجودية على العلاقة العلاجية، بما في ذلك التركيز بشكل أكبر على «الآن وهنا» وكشف المعالج عن ذاته أكثر. جرت هذه الجلسة في السنة الثانية من علاج مارك، وهو معالج نفسي في الأربعين من عمره، جاء لاستشارتي لأول مرة بسبب شعوره الدائم بالقلق من الموت وحزنه الذي لم ينته على أخته. (ناقشت موضوع مارك بإيجاز في الفصل الثالث).

قبل هذه الجلسة ببضعة أشهر، حلّت مشكلة جديدة محل هوسه بالموت: فقد أُغرم جنسياً بإحدى المريضات اللاتي يعالجهن، روث.

بدأتُ الجلسة بطريقة غير معهودة وقلت لمارك إنني أحلتُ له في صباح ذلك اليوم رجلاً في الثلاثين من عمره للمشاركة في مجموعة علاج جماعي، وقلت له: «إذا اتصل بك، أرجو أن تتصل بي وسأعطيك مزيداً من المعلومات عنه».

عندما هزّ مارك رأسه، تابعت قائلاً: «إذاً، من أين سنبدأ اليوم؟»

«نفس الأشياء القديمة. كالعادة، عندما كنت أقود سيارتي إلى هنا، لم تبرح روث تفكيري. لا أستطيع أن أُبعدها عن تفكيري. الليلة الماضية، خرجت مع بعض أصدقائي القدامى في المدرسة الثانوية لنتناول العشاء، وبدأنا نتذكّر تجاربنا الغرامية في ذلك الوقت، فعدت أفكّر بهوس بروث مرة أخرى - بدأت أشتاق إليها».

«هل يمكنك أن تصف لي هوسك بها؟ أخبرني ما الذي يدور في ذهنك تماماً».

«أوه، ذلك الشعور الغبي، الطفولي، الحالم. أشعر بغباء شديد - فقد كبرت في العمر. بلغت الأربعين، وأنا طبيب نفساني. إنها مريضتي، وأعرف أنني لن أجري معها جلسات متابعة».

فقلت له: «ابق مع الشعور الحالم. غص فيه. قل لي كلّ ما يتبادر إلى ذهنك».

أغمض عينيه، وقال: «أشعر بخفة، أشعر كأنني أطير... لم أعد أفكّر بأختي المتوفاة المسكينة... لم تعد تأتيني أفكار عن الموت... وفجأة ومض أمامي مشهد: أنا جالس في حضن أمي وهي تعانقني. لا بد أنني كنت في الخامسة أو السادسة من عمري - كان ذلك قبل أن تصاب بالسرطان».

فقاطعته قائلاً: «إذاً، عندما غمرتك المشاعر الحالمة تلك، اختفى الموت واختفت معه كل الأفكار المتعلقة بموت أختك، وعدت صبياً صغيراً تضمّك أمك بين ذراعيها وأنت جالس في حضنها قبل أن تصاب بالسرطان».

«نعم، لم أفكر في الأمر بهذه الطريقة».

«مارك، أتساءل فيما إذا كانت نعمة مشاعرك الحالمة لا ترتبط بالاندماج، الشعور بالوحدة «الأنا» تذوب في «النحن». ويبدو لي أن اللاعب الرئيسي الآخر هنا هو الجنس - القوة الحيوية جداً التي يمكنها أن تزيح الموت - على الأقل مؤقتاً - عن مسرح دماغك. لذلك، فإني أظن أن افتتانك بروث يحارب قلقك من الموت بطريقتين فعالتين. لا عجب في أنك تتشبّث بافتتانك هذا بعناد».

«إنك محق عندما تقول إن الجنس يزيح الموت 'موقتاً 'ويبعده عن تفكيري. أمضيت أسبوعاً جيداً، لكن أفكار الموت ظلّت تعود، وظلت تتطفّل على تفكيري. اصطحبت ابنتي يوم الأحد في رحلة على الدراجة النارية إلى لاهوندا

ثم ذهبنا إلى المحيط في سانتا كروز - كان يوماً رائعاً، لكن فكرة الموت لم تفارقني. 'كم مرة أخرى يمكنك أن تفعل ذلك'؟ ظللت أسأل نفسي. كل شيء يمضي، وأنا أتقدم في العمر، وابنتي تكبر».

فقلت له: «أفكار الموت هذه، لنواصل تحليلها. لنشرّحها. أعرف أن فكرة الموت تسيطر عليك - لكن حدّق فيها مباشرة وقل لي ما هو أكثر شيء يرعبك في الموت؟»

«أظن ألم الموت. كانت أمّي تتألم كثيراً - لكن لا، ليس هذا هو الشيء الرئيسي. في الغالب، الخوف كيف ستتمكن ابنتي من التعامل معه. تبدأ دموعي تسيل دائماً كلما فكّرت كيف سيكون حال ابنتي عندما أموت».

«مارك، أعتقد أنك تعرّضت لأحداث موت كثيرة، وفي وقت مبكر جداً. فقد أصيبت أمّك بالسرطان عندما كنت طفلاً، ورأيتها تحتضر في السنوات العشر التالية، وعشت بدون أب، لكن لابنتك أمّ أخرى وهي تتمتع بصحة جيدة ولها أب يصطحبها في رحلة جميلة بالدراجة النارية يوم الأحد إلى المحيط، وهو حاضر معها بشتى السبل. أظن أنك تصبّ تجربتك فيها، أقصد أنك تُسقط مخاوفك وطريقة تفكيرك عليها».

أومأ مارك برأسه، وصمت قليلاً، ثم التفت إليَّ وقال: «دعني أسألك شيئاً: كيف تتعامل مع الأمر؟ ألّا يتسلل الخوف من الموت إليك؟

«تداهمني نوبات قلق الموت أيضاً في الساعة الثالثة صباحاً، لكنها قلّت كثيراً الآن، بينما أتقدّم في العمر، بدأت أجد بعض النتائج الإيجابية في التحديق في الموت: بدأت أشعر بمزيد من العاطفة، ومزيد من الحيوية في حياتي. جعلني الموت أعيش أكثر في كل لحظة - أصبحت أقدّر متعة الوعي، وأنني ما أزال على قيد الحياة.»

«لكن ماذا عن أبنائك؟ ألست قلقاً كيف ستكون ردة فعلهم عندما تموت؟»

"لا أشعر بقلق كثير حول ذلك. أشعر أن مهمة الوالدين تكمن في مساعدة أبنائهم على أن يصبحوا مستقلين، وأن يكبروا بعيداً عنهم، وألّا يصبحوا مصدر همّ وقلق مستمر لهم. سيكون أبنائي على ما يرام عندما أموت - سيحزنون، لكنهم سيواصلون حياتهم. تماماً كما ستفعل ابنتك».

«صحيح. في عقلي العقلاني، أعرف أنها ستكون على ما يرام. في الواقع، خطرت لي فكرة مؤخراً بأن أكون لها قدوة حول كيف يمكنها أن تواجه الموت».

«يا لها من فكرة رائعة يا مارك. يا لها من هدية رائعة لابنتك».

صمتُّ قليلاً ثم، تابعت قائلاً: «دعني أسألك شيئاً هنا والآن، وعنك وعني اليوم. كانت هذه الجلسة مختلفة - فقد سألتني أكثر مما كنت تسألني في الجلسات الماضية،

وحاولت أن أجيب على أسئلتك. ما هو شعورك حول ذلك؟

«جيد. جيد جداً. فكلما تحكي لي عن ذاتك هكذا، أبدأ أدرك أنني يجب أن أكون أكثر انفتاحاً في ممارستي العلاجية».

«هناك شيء آخر أريد أن أسألك عنه. في بداية الجلسة، قلت إنك ‹كالعادة› بدأت تفكّر في روث وأنت في طريقك لتراني. ماذا تفهم من ذلك؟ لماذا عندما كنت قادماً لرؤيتي؟

صمت مارك وراح يهزّ رأسه ببطء.

تجرأت وقلت: «هل ربما هو شعور بالارتياح من العمل الصعب الذي تتخيّل أنه سيواجهك هنا؟»

«لا. سأقول لك. صمت مارك كما لو أنه يستجمع شجاعته، «أفعل ذلك لأصرف انتباهي عن سؤال آخر. هذا هو السؤال: ما هو شعورك تجاهي، وكيف تحكم عليَّ كمعالج من قصّة روث كلها؟

«يمكنني أن أتعاطف معك يا مارك. فقد أثارتني بعض المريضات جنسياً، وكذلك كل معالج آخر أعرفه. الآن، لا شك في أنك، كما قلت، قد تجاوزت الحدود وجعلك ذلك تشعر بالإنهاك، لكن للجنس طريقة يمكنه أن يهزم فيها العقل. أعرف أن نزاهتك لن تجعلك تتصرف بدافع افتتانك بمريضتك. وأظن أن عملنا قد يكون قد شجعك بطريقة غريبة أن تمضي في مشاعرك. أقصد أنك أزلت القيود عن نفسك

لأنك تعرف أنني موجود هنا كلّ أسبوع من أجلك كشبكة أمان».

«لكن ألا تحكم عليَّ بأنني غير كفء؟»

«ماذا تقول لو أرسلت لك مريضاً اليوم؟»

«نعم، صحيح - يجب أن أفهم ذلك. أعرف أن هذه رسالة قوية جداً - وأشعر بثقة كبيرة بأنك تفعل ذلك، ولا أكاد أجد الكلمات المناسبة لأعبّر لك عن امتناني».

ثم تابع مارك: «ما يزال هناك صوت صغير في رأسي يقول لا بد أنك ترى أنني شخص تافه».

«لا، لا أراك كذلك. حان الوقت لتضغط على زر حذف هذه الفكرة. لقد انتهى الوقت اليوم، لكن هناك شيء آخر أريد أن أقوله لك: هذه الرحلة التي تقوم بها، وهذه التجربة مع روث، ليست سيئة تماماً. أعتقد حقاً أنك ستتعلم وتنمو مما حدث. دعني أقتبس بعض كلمات نيتشه، وأقولها لك: 'لكي تصبح حكيماً، يجب أن تتعلّم أن تنصت إلى الكلاب البرية وهي تنبح في قبو منزلك'».

أصابت هذه العبارة الهدف - همس مارك الكلمات لنفسه، ثم غادر المكتب وقد اغرورقت الدموع في عينيه.

بالإضافة إلى مسألة التواصل، توضح هذه الجلسة عدداً من الموضوعات الوجودية الأخرى التي سأناقشها الآن

تباعاً: نعمة الحبّ، والجنس والموت، وتشريح الخوف من الموت، والعمل العلاجي والكلمة العلاجية، باستخدام «هنا والآن» في العلاج، ومبدأ تيرينس وكشف المعالج عن ذاته.

نعمة الحب: إن الآلية التي وصفها مارك في بداية الجلسة - مشاعره «الحالمة» والفرح اللامحدود الذي يشع من افتتانه بمريضته، بالإضافة إلى ذكرياته بنعمة مشابهة عندما كانت أمه تحتضنه في تلك الأوقات السعيدة، قبل أن يبدأ السرطان ينهش جسدها - يكمن غالباً في حالات الافتتان والحبّ الشديد. ففي عقل العاشق المهووس، تُزال كلّ الهواجس الأخرى، وتستحوذ الحبيبة - كلّ كلمة تقولها، وكلّ تصرفاتها، وحتى عيوبها - على اهتمامه. لذلك، عندما كان مارك قابعاً في حضن أمه، تبخّر ألم عزلته لأنه لم يعد «أنا» وحيداً. وتعليقي بأن «الأنا» الوحيد تذوب في «النحن» - توضح الطريقة التي خفّف بها هوسه هذا الألم. لا أعرف إن كنت أنا من قال هذه العبارة أم أنني قرأتها في مكان ما منذ زمن بعيد، لكنني وجدتها مفيدة بالنسبة لعدد كبير من المرضى الذين وقعوا في الحبّ.

الجنس والموت: فيما يتعلق بموضوع الجنس والموت، لم يؤدّ اندماج الحبّ إلى التخفيف من حدة قلق مارك الوجودي فحسب، وإنما ظهر كذلك مُهَدِّئ آخر للقلق من الموت وهو: قوة الدافع الجنسي. فغالباً ما تعترض الجنس، قوة الحياة الحيوية وأفكار الموت. وقد صادفت أمثلة عديدة

حول هذه الآلية: المريض الذي كان مصاباً بأزمة قلبية حادة والذي كان الدافع الجنسي لديه قوياً حتى أنه حاول أن يلمس الممرضة في سيارة الإسعاف التي تقلّه إلى غرفة الطوارئ؛ أو الأرملة التي سيطرت عليها مشاعر جنسية قوية وهي تقود سيارتها لحضور جنازة زوجها؛ أو الأرمل العجوز الذي كان يخاف من الموت كثيراً، وأصبح دافعه الجنسي قوياً بشكل غير معهود، وأقام عدة علاقات جنسية مع نساء في دار المسنين الذي يقيم فيه، وأحدث شرخاً شديداً، وطلبت إدارة الدار أن يستشير طبيباً نفسياً؛ وتلك المرأة المسنّة التي بدأت تنتابها بعد أن ماتت أختها التوأم بسكتة دماغية رعشات جماع متعددة وهي تستخدم الرجّاج لكنها خشيت أن تصاب بسكتة دماغية هي أيضاً، وخشية أن تكتشف بناتها الرجّاج بجانب جسدها إذا ماتت، قررت أن تتخلّص منه.

تشريح الخوف من الموت: بغية معالجة خوف مارك من الموت، طلبت منه - كما طلبت من مرضى آخرين في مقالات سابقة - أن يخبرني ما هو أكثر شيء يخيفه من الموت، فكانت إجابة مارك مختلفة عن إجابة الآخرين الذين قالوا: «كل الأشياء التي لم أفعلها»، «أريد أن أرى نهايات القصص»، «لا مزيداً مني». أما هو فقد كان قلقاً حول كيف ستتصرف ابنته بدونه. وقد تطرّقت لمعالجة هذا الخوف بمساعدته على رؤية عدم عقلانيته في هذا الأمر، وأنه يُسقط مشكلاته الخاصة على ابنته (التي لديها أم وأب على قيد

الحياة ويحبانها كثيراً). وقد أيدّت بقوة قراره لأن يقدّم لابنته هدية - نموذجاً حول كيف يمكن للمرء أن يواجه الموت بسكينة وهدوء. (ناقشت في الفصل الخامس مجموعة تضم عدداً من المرضى المصابين بأمراض ميؤوس من شفائها اتخذوا قراراً مماثلاً).

العمل العلاجي والكلمة العلاجية: بدأت جلسة العلاج بالقول إنني أحلت إلى مارك مريضاً لينضم إلى مجموعة العلاج الجماعي التي يقوم بمعالجتها. ينتقد جميع أساتذة العلاج النفسي تقريباً إقامة مثل هذه العلاقة الازدواجية - أيّ، إقامة أيّ علاقة ثانوية مع المريض أثناء العلاج. إن إحالة مريض إلى مارك تنطوي على مجازفة محتملة: منها مثلاً أن حرصه لإرضائي قد يجعل من الصعب أن يكون حاضراً فعلاً مع ذلك المريض، وقد يؤدي ذلك إلى وجود ثلاثة أشخاص في العلاقة: مارك، والمريض، وشبحي الذي يحوم ويؤثّر على كلمات مارك ومشاعره.

في الواقع، لا تكون العلاقات الازدواجية لصالح عملية العلاج بصورة عامة، لكنني اعتبرت أن المجازفة في هذه الحالة منخفضة والعائد المحتمل مرتفع. وقبل أن يصبح مارك مريضي، كنت قد أشرفت على عمله العلاجي الجماعي ورأيت أنه معالج كفؤ في إدارة مجموعات العلاج الجماعي، فضلاً عن أنه كان يؤدي عملاً ممتازاً عندما كنت أحيل إليه مريضاً في السنوات القليلة الماضية قبل أن يبدأ علاجه معي.

وعندما أبدى ملاحظات تحطّ من قدر نفسه في نهاية الجلسة، وأصرّ على اعتقاده بأن رأيي فيه لا بد أن يكون سلبياً، أجبته إجابة قوية جداً: فقد ذكّرته بأنني أحلتِ إليه مريضاً للتو. لا بد أن هذا التصرف كان داعماً له أكثر بكثير من أي كلمة مطمئنة أقولها له. يكون الفعل العلاجي أكثر فعالية بكثير من الكلمة العلاجية.

استخدام هنا والآن في العلاج: لاحظ الحالتين أثناء الجلسة عندما انتقلت إلى «هنا والآن». بدأ مارك الجلسة بالقول إنه «كالعادة» عندما كان في طريقه إلى مكتبي، غرق في حلم يقظة رائع حول مريضته روث. من الواضح أنه كانت لهذا التعليق آثار قوية على علاقتنا. وفي اللحظات الأخيرة في الجلسة، سألته عن سبب تفكيره بهوس بروث عندما يكون في طريقه إلى الجلسة.

ثم سألني مارك عدة أسئلة عن شعوري بالقلق من موتي والقلق على أبنائي، فأجبته على جميع الأسئلة التي سألها، لكنني حرصت على أن اتخذ الخطوة التالية في استكشاف مشاعره حول طرح الأسئلة عليَّ وإجابتي عليها. إن العلاج هو دائماً تسلسل متناوب من التفاعل والتفكير في هذا التفاعل. (سأتحدّث أكثر عن هذه الفكرة أثناء مناقشة «هنا والآن» لاحقاً في هذا الفصل). وأخيراً، توضح الجلسة مع مارك التآزر بين الأفكار والعلاقة: فقد عمل كلا العاملين في هذه الجلسة معاً، كما في معظم جلسات العلاج.

مبدأ تيرينس وكشف المعالج عن ذاته: يقدّم تيرينس، الكاتب المسرحي الروماني من القرن الثاني، مبدأً على قدر كبير من الأهمية في العمل الداخلي للمعالج النفساني وهو: أنا إنسان، ولا يوجد شيء إنساني غريب عني.

وهكذا، عندما استجمع مارك شجاعته في نهاية الجلسة وسأل سؤالاً كان قد كبته لفترة طويلة وهو: «ما رأيك بي، وكيف تحكم عليَّ كمعالج بسبب قصّة؟» فأجبته أنني أتعاطف معه، لأن مريضات كن قد أثرنني جنسياً، وأن ذلك ينطبق أيضاً على كلّ معالج آخر أعرفه.

وسأل مارك سؤالاً غير مريح، لكن عندما واجهته به، اتبعت مبدأ تيرينس وبحثت في ذاكرتي عن بعض الذكريات المماثلة وذكرتها له. مهما كانت تجربة مريض وحشية، أو قاسية، أو محرمة، أو غريبة، يمكنك أن تجد في نفسك شيئاً قريباً منها إن كنت مستعداً للولوج إلي منطقتك المظلمة.

من الأفضل أن يستخدم المعالجون المبتدئون مبدأ تيرينس كشعار لأنه يساعدهم على التعاطف مع مرضاهم من خلال تحديد تجاربهم الداخلية المماثلة. ويكون هذا المبدأ مناسباً بصورة خاصة أثناء العمل مع مرضى يعانون من قلق الموت. فإذا كنت تريد أن تكون حاضراً حقاً مع هؤلاء المرضى، يجب أن تتفتح وتعبّر عن شعورك بالقلق من الموت أيضاً، لا أقصد أن يكون ذلك بطريقة عفوية

ومرتجلة: فهي ليست مهمة سهلة، ولا يوجد برنامج تدريبي يعدّ المعالجين النفسانيين على هذا العمل.

المتابعة: خلال السنوات العشر التالية، التقيت بمارك مرتين في جلسات علاج قصيرة لعودة شعوره بالقلق من الموت، مرة عندما مات أحد أصدقائه المقربين، والأخرى عندما كان بحاجة لأن يجري عملية جراحية لاستئصال ورم حميد. وقد استجاب بسرعة في كلا المرتين في جلسات قليلة. وفي النهاية، شعر بقوة كافية ورأى العديد من المرضى في عيادته الخاصة يعانون من قلق الموت أثناء إجراء العلاج الكيميائي.

التوقيت وتجربة اليقظة: باتريك

لأسباب تعليمية وتربوية ناقشت حتى الآن الأفكار والعلاقات بشكل منفصل، وقد آن الأوان لجمعها معاً. أولاً، ثمة بديهية أساسية: لن تكون الأفكار فعالة إلّا عندما يكون التحالف العلاجي قوياً. ويوضح عملي مع باتريك الذي يعمل طياراً في إحدى الخطوط الجوية، وجود خطأ في التوقيت: فقد حاولت أن أفرض أفكاراً في غياب تحالف علاجي قوي.

مع أن مواعيد رحلاته الجوية الدولية جعلت من الصعب تحديد مواعيد منتظمة للجلسات، قابلت باتريك الذي يبلغ من العمر خمسة وخمسين عاماً ويعمل طياراً في

إحدى شركات الخطوط الجوية، على مدى عامين في مواعيد متفرقة، وعندما انتُدب للعمل في مكتب أرضي لمدة ستة شهور، بدأنا نلتقي أسبوعياً.

ومثل معظم الطيارين الذين يعملون في الخطوط الجوية، أصيب باتريك بصدمة نفسية بسبب الفوضى التي حدثت مؤخراً في شركات الطيران: فقد خفضّت شركة الطيران راتبه إلى النصف، وجردّته من معاشه التقاعدي الذي جمعه طوال ثلاثين سنة، وطلبت منه القيام بمزيد من الرحلات الجوية، وقد أدى مواعيد الرحلات الجوية الطويلة والمنهكة إلى إصابته باضطرابات انتظام الساعة البيولوجية ما أدى إلى اضطراب شديد في نومه الذي تفاقم بسبب الرحلات الجوية المتواصلة، وإصابته بطنين في الأذن لا يمكن الشفاء منه الناجم عن طبيعة هذا العمل. ولم ترفض شركة الطيران تحمّل المسؤولية عن أي من تلك المشكلات فحسب، وإنما حاولت أيضاً، كما أخبرني باتريك، أن ترغم الطيارين في الشركة على القيام برحلات لفترات أطول.

ما هي أهدافه في العلاج؟ على الرغم من أن باتريك ما يزال يحب الطيران، فقد كان يعرف أن صحته تقتضي أن يبحث عن مهنة جديدة، فضلاً عن أنه لم يكن سعيداً بالحياة التي لا حياة فيها والتي جعلت علاقته مع صديقته ماري غير مستقرة في السنوات الثلاث الماضية، وكان باتريك يريد أن يحسّن علاقته بها أو يضع حداً لها.

سارت عملية العلاج ببطء شديد. بذلت كل ما بوسعي أن أقيم بيني وبينه علاقة علاجية قوية، لكنني لم أفلح لأن باتريك، القبطان في شركة الطيران، معتاد على أن يدير برنامج حياته بنفسه، وبسبب خلفيته العسكرية القوية، كان حذراً جداً لأن يكشف لي عن نقاط ضعفه. بالإضافة إلى ذلك، كان لديه سبب قوي لأن يكون حذراً، وذلك لأن أي تشخيص يُسجَّل في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، قد يؤدي إلى إيقافه عن عمله كطيار، أو إلى سحب شهادته كطيار نقل جوي، فيفقد عمله. وبالإضافة إلى كلّ هذه العقبات، ظلّ باتريك منطوياً في جلساتنا. لم أستطع أن أصل إليه. كنت أعرف أنه لم يكن يتطلع إلى جلساتنا، ولم يكن يفكّر في العلاج بين تلك الجلسات.

وعلى الرغم من شعوري بالقلق تجاه باتريك، لم أتمكن من تقريب المسافة بيننا، ولم أكن أشعر بالسعادة لرؤيته إلّا نادراً، واعتراني شعور بأنني أفتقر إلى المهارة اللازمة، والإحباط في عملنا.

في أحد الأيام خلال الشهر الثالث من العلاج، أصيب باتريك بألم حاد أسفل بطنه، فذهب إلى غرفة الطوارئ، وعندما شكّ الطبيب بوجود كتلة في بطنه، طلب أن يجري على الفور، وفي عينيه نظرة قلق، تصويراً مقطعياً (CT scan). وخلال فترة انتظاره لظهور النتيجة لفترة أربع ساعات، شعر

باتريك شعور بالخوف من أن يكون مصاباً بالسرطان، وفكّر في موته، واتخذ عدة قرارات لتغيير حياته. وتبين في النهاية أن لديه حويصلة حميدة، وعولجت بعمل جراحي.

أثّرت تلك الساعات الأربع التي أمضاها باتريك في التفكير في الموت عليه كثيراً. وفي جلستنا التالية، أصبح منفتحاً على التغيير كما لم يحدث من قبل، فحدّثني مثلاً عن الصدمة التي أصيب بها عندما خُيّل إليه أنه أصبح في مواجهة الموت بالإضافة إلى الإمكانات الكثيرة التي لم تتحقق في حياته. وأصبح يعرف الآن - أصبح يعرف حقاً - أن عمله مضرّ جسدياً بالنسبة له، فقرر أن يترك عمله الذي كان يعني له الكثير لسنوات عديدة. وشعر بأنه محظوظ لأنه حصل على عمل احتياطي - دعوة دائمة ليعمل في محل يملكه شقيقه في تجارة التجزئة.

وقرر باتريك أيضاً أن يُصلح القطيعة بينه وبين أبيه التي نجمت عن جدال أحمق دار بينهما منذ بضع سنوات، وتفاقمت وأثّرت سلباً على علاقته مع جميع أفراد الأسرة. وزاد انتظار باتريك الطويل لإجراء فحص الأشعة المقطعية عزمه على أن يغيّر علاقته بماريا. فإما أن يبذل جهداً حقيقياً ليتواصل معها بطريقة مفعمة بالحب والإخلاص، وإما أن يتركها ويبحث عن صديقة أكثر تفاهماً وانسجاماً معه.

وفي الأسابيع التالية، اكتسب العلاج زخماً جديداً. فقد أصبح باتريك منفتحاً أكثر تجاه نفسه، وأصبح أكثر انفتاحاً

معي، ونفذّ عدة قرارات اتخذها: فأصلح علاقته مع أبيه وجميع أفراد أسرته، ولأول مرة منذ عشر سنوات، حضر عشاء عيد الشكر الذي يجمع العائلة كلها، وترك مهنة الطيران، وعلى الرغم من انخفاض المرتب الذي سيتقاضاه، قبل أن يعمل مديراً لأحد فروع شركة شقيقه، لكنه ماطل في إصلاح علاقته الضعيفة مع ماريا، وبعد بضعة أسابيع، بدأت حالته تتراجع، فعاد العمل في جلساتنا إلى طبيعته غير المنتظمة.

عندما بقيت ثلاث جلسات قبل أن ينتقل إلى شطر آخر من البلد ليبدأ عمله الجديد، حاولتُ أن أحفزّ العلاج وأعيده إلى الحالة العقلية التي أعقبت مواجهته الموت. فأرسلت إليه رسالة بالإيميل أرفقت فيها ملاحظاتي المستفيضة عن جلستنا بعد ذهابه إلى قسم الطوارئ التي أصبح بعدها أكثر انفتاحاً وتصميماً.

كنت قد استخدمتُ هذه الطريقة قبل الآن وحققت نتائج جيدة، فقد ساعدت المرضى على أن يعودوا إلى حالة ذهنية سابقة. بالإضافة إلى ذلك، بقيت أرسل ملخصات مكتوبة عن جلساتي إلى المرضى الذين شاركوا في جلسات علاج جماعية على مدى عشرات السنين. لكن لدهشتي، أسفر ذلك عن نتائج عكسية تماماً مع باتريك الذي أجابني بغضب على رسالتي، وفسّر دوافعي بأنها عقابية، ولم ير سوى الانتقاد في تصرفي هذا، وخيّل إليه أنني أهاجمه لأنه لم يطرأ أي

تغيير في علاقته مع صديقته ماريا. عندما أتذكر ذلك، أدرك الآن أنني لم أنجح في إقامة علاقة علاجية قوية بما يكفي مع باتريك. لذلك، ملاحظة، في حال عدم وجود ثقة أو خصوصاً، وجود علاقة تنافسية بين المعالج والمريض، فقد تخفق الجهود العلاجية ذات النوايا الطيبة، لأن المريض قد يشعر بالهزيمة من ملاحظاتك، ويجد في النهاية، وسيلة لكي يهزمك.

العمل في «هنا والآن»

طالما سمعت هذا السؤال: هل يحتاج أحدهم إلى معالج نفسي إذا كان لديه أصدقاء مقرّبون؟ فالأصدقاء الحميمون ضروريون من أجل حياة جيدة. فضلاً عن ذلك، فإذا كان الشخص محاطاً بأصدقاء جيدين أو (بشكل أكثر تحديداً) يمتلك القدرة على إقامة علاقات حميمة دائمة، فليس من المرجح أن يحتاج المرء إلى علاج. إذاً ما هو الفرق بين الصديق الجيد والمعالج؟ قد يكون الأصدقاء الجيدون (أو مصفّف الشعر، أو المدلك، أو الحلاق، أو المدرّب الشخصي) داعمين ومتعاطفين. وقد يكون الأصدقاء الجيدون محبين ومهتمين يمكن الاعتماد عليهم عند الحاجة، لكن يبقى هناك فرق رئيسي: فمن المرجح ألّا يتطرق أحد إلى مسألة «هنا والآن» إلّا المعالج.

قلما تحدث تفاعلات «هنا والآن» (أي التعليقات المتعلقة بسلوك الآخر المباشر) في الحياة الاجتماعية. وإذا حدثت، فهي دليل على وجود علاقة ودية قوية، أو على وجود نزاع وشيك (مثال على ذلك: «لا أحبّ الطريقة التي تنظر بها إليَّ») أو التفاعل بين الوالدين والطفل («توقف عن زوغان عينيك عندما أكلّمك»).

خلال ساعة العلاج، يكون تركيز «هنا - والآن» على ما يحدث بين المعالج والمريض في الحاضر المباشر. إنه ليس التركيز على تاريخ المريض في الماضي (هناك - وحينذاك) ولا على حياة المريض الحالية الخارجية (هناك - والآن).

ولماذا تعتبر «هنا والآن» مهمة؟ تتمثّل إحدى تعاليم التدريب الأساسية في العلاج النفسي في أن الحالة العلاجية ليست سوى عالم اجتماعي مصغّر، أي أن المريض سيُظهر، عاجلاً أم آجلاً، أثناء العلاج نفس السلوك الذي يظهره في الحياة خارج العلاج. إن الشخص الخجول المنزوي عن الآخرين، أو المتغطرس، أو الخائف أو المغوي أو المتطلّب، سيُظهر، إن عاجلاً أم آجلاً، نفس السلوك تجاه المعالج أثناء جلسة العلاج. هنا، يستطيع المعالج أن يركّز على دور المريض في خلق المسألة الإشكالية التي تحدث في العلاقة العلاجية.

هذه هي أول خطوة في مساعدة المريض على تحمّل مسؤولية مأزق حياته. في النهاية، يتقبّل المريض نتيجة طبيعية

أساسية: فإذا كنت مسؤولاً عن الخطأ الذي حدث في حياتك، فلا يوجد أحد يمكنه أن يغيّره غيرك.

والأكثر من ذلك - وهذا أمر بالغ الأهمية - أن المعلومات التي يجمعها المعالج من «هنا والآن» تكون دقيقة إلى درجة كبيرة. ومع أن المرضى يتحدثوّن غالباً عن تواصلهم وتفاعلهم مع الآخرين - عشاق، أصدقاء، رؤساء في العمل، أساتذة، آباء - فإنك، المعالج، تسمع عن هؤلاء الآخرين (وتفاعلهم وتصرفاتهم مع المريض) من خلال عينيّ مريضك فقط. تعد هذه القصص عن الأحداث الخارجية معلومات غير مباشرة، وغالباً ما تكون منحرفة وغير موثوقة إلى درجة كبيرة.

كم مرة سمعتُ مريضاً يصف شخصاً آخر - زوج أو زوجة مثلاً - وعندما ألتقي بذلك الزوج أو الزوجة في جلسة تجمع بين الزوجين، أهزّ رأسي في دهشة واستغراب. هل هذا الشخص اللطيف الذي ينبض بالحياة هو نفس ذلك الشخص المزعج أو المهمل أو الذي لا يبدي أي اهتمام، والذي كنت أسمع عنه طوال هذه الشهور؟ يتعرّف المعالج على المرضى معرفة تامة من مراقبة تصرفاتهم في جلسات العلاج. تكون هذه أكثر البيانات التي تجمعها التي يمكن الوثوق بها: تصبح لديك تجربة مباشرة مع المريض وطريقة تفاعله معك، وبالتالي، كيف يُحتمل أن يتفاعل هذا المريض مع الآخرين.

يُحدث الاستخدام السليم لـ «هنا والآن» في أثناء العلاج مختبراً آمناً، وساحة مريحة يستطيع فيها المرضى المجازفة، والبوح عن أحلك ذواتهم وأكثرها إشراقاً، وسماع التعليقات وقبولها - والأهم من كلّ ذلك - التعرّف على التغيير الشخصي. وكلما ازداد تركيزك على «هنا والآن» (أحرص على أن أفعل ذلك في كل جلسة)، ازدادت العلاقة الحميمة قوة وتوطدت الثقة بينك وبين مريضك.

يسير العلاج الجيد على إيقاع متميّز. إذ يكشف المرضى عن مشاعر كانوا قد أنكروها أو كبتوها في السابق. ويفهم المعالج ويقبل هذه المشاعر المظلمة أو الرقيقة. وبفضل هذا القبول، يشعر المريض بالأمان والاطمئنان، ويقدم حتى على مجازفات أكبر. إن الحميمية والترابط الناجمين عن «هنا والآن»، تجعلان المريض يشارك بقوة في عملية العلاج، وتوفران نقطة مرجعية داخلية تمكّن المريض من أن ينظر إلى الوراء، ويحاول أن يعيد خلق عالمه الاجتماعي.

بطبيعة الحال، فإن العلاقة الجيدة مع المعالج ليست الهدف النهائي للعلاج. فلا يقيم المريض والمعالج صداقة دائمة في الوقت الحالي. لكن علاقة المريض بالمعالج تعتبر بمثابة البروفة النهائية للعلاقات الاجتماعية الخارجية للمريض.

وأنا أتفق مع فريدا فروم رايخمان على أنه ينبغي

للمعالج أن يبذل كل ما بوسعه لأن يجعل كلّ جلسة خاصة لا تُنسى. والمفتاح الرئيسي لذلك يتمثّل في «تسخير قوة «هنا والآن». وقد ناقشت النهج الفني للعمل على «هنا والآن» بإسهاب في مكان آخر، لذلك فإني سأتحدث هنا عن بضع خطوات حاسمة في العمل على «هنا والآن» فقط. ومع أن بعض هذه الأمثلة لا تتمحور بوضوح حول قلق الموت، فإنها تفيد المعالج بالعمل على تحسين تواصله مع جميع المرضى، بمن فيهم أولئك الذين يعانون من الخوف الشديد من الموت.

تطوير الحساسية إزاء «هنا والآن»

لم يكن من الصعب التركيز على «هنا والآن» في جلستي مع مارك. ففي البداية، استفسرت ببساطة عن تعليقه بأنه كان يفكّر دائماً في روث وهو في طريقه إلى الجلسة، ثم، تأملت تغيير سلوكه في الجلسة (أي طرحه عدة أسئلة شخصية عليَّ). لكن على المعالج في غالب الأحيان أن يبحث عن تحولات أكثر دقة.

بعد سنوات من الممارسة، تمكنت من استنباط معايير لمختلف السلوكيات في إطار العلاج الذي أقوم به، وأكون يقظاً في حال الابتعاد عن تلك المعايير. خذ على سبيل المثال شيئاً يبدو تافهاً وبسيطاً مثل أين تركن سيارتك. ففي الخمس عشرة سنة الماضية، كان مكتبي عبارة عن كوخ يقع

يبعد عن بيتي مئتي قدم، له ممر طويل وضيّق يفضي إلى الشارع، وعلى الرغم من وجود مساحة فسيحة لوقوف السيارات بين البيت والمكتب، كنت ألاحظ أحياناً أن المرضى يركنون سياراتهم في مكان بعيد في الشارع.

أجد أنَ من المفيد، في مرحلة ما، أن أسأل عن سبب اختيارهم هذا. وقد أجاب أحد المرضى بأنه لا يريد أن تُرى سيارته مركونة بالقرب من بيتي لأنه يخشى أن يراها أحد، ربما شخص يزور بيتي، ويدرك أن طبيباً نفسياً يعالجه. وقالت مريضة أخرى إنها لا تريد أن تتطفل على خصوصيتي. وقال آخر إنه يشعر بالحرج إذا رأيت سيارته الباهظة الثمن من طراز مازيراتي. من الواضح أن كل هذه الأسباب ترتبط بالعلاقة العلاجية.

الانتقال من المادة الخارجية إلى المادة الداخلية

يكون المعالج الخبير متيقظاً تجاه أي مسألة تعادل «هنا والآن» تُثار في الجلسة. فالانتقال من حياة المريض الخارجية أو من ماضيه البعيد إلى «هنا والآن» يزيد من مستوى المشاركة في العلاج وفعاليته. وتوضح لنا جلسة مع إلين، امرأة في الأربعين من عمرها، بدأتُ أراها منذ سنة بسبب خوفها الشديد من الموت، استراتيجية انتقالية.

المرأة التي لا تشتكي، إلين: بدأت إلين الجلسة بقولها

إنها كانت على وشك أن تلغي الجلسة لأنها كانت تشعر بوعكة.

سألتها: «كيف تشعرين الآن؟»

تجاهلت السؤال وقالت: «أفضل».

سألتها: «أخبريني، ماذا يحدث في البيت عندما تمرضين».

فقالت: «لا يهتم بي زوجي كثيراً. لا يلاحظ ذلك عادة».

«ماذا تفعلين؟ كيف تجعلينه يعرف؟»

«لستُ امرأة متذمرة، لكني لا أمانع بأن يفعل شيئاً من أجلي عندما أكون مريضة».

«إذاً تريدين قليلاً من الاهتمام، لكنك تريدين أن يحدث ذلك من دون أن تطلبي منه ذلك، أو تشيرين إلى أنك بحاجة إليها؟»

هزّت رأسها.

كانت لديَّ خيارات عديدة في هذه المرحلة. فقد كان بوسعي، مثلاً، أن أستكشف عدم اهتمام زوجها بها، أو أن أبحث في تاريخ مرضها، فاخترت أن أنتقل إلى الحاضر، «هنا والآن».

«إذاً، أخبريني يا إلين، كيف الأمر معي هنا؟ فأنتِ لا تتذمرين كثيراً في هذا المكتب مع أنني الشخص الذي يقوم على رعايتك رسمياً».

«قلت لك كدت أُلغي جلسة اليوم لأنني مريضة».

«لكن عندما سألتك كيف حالك الآن، تجاهلتِ الأمر ولم تقولي شيئاً. أتساءل كيف سيبدو الأمر لو اشتكيتِ حقاً وأخبرتني بما تريدينه مني».

فأجابت على الفور: «سيبدو ذلك بمثابة استجداء».

«استجداء؟ مع أنك تدفعين لي لقاء رعايتي لك؟ أخبريني أكثر عن الاستجداء. ما الذي تثيره كلمة 'استجداء' في نفسك».

«كان لديَّ أربعة أشقاء، وكان الدرس الذي تلقيته في البيت هو أنني يجب ألّا أتذمر. ما أزال أسمع صوت زوج أمي وهو يقول: 'هيا اكبري، لا يمكنك أن تتذمري طوال حياتك.' حتى أنني لا أستطيع أن أقول لك كم مرة سمعت منه هذه العبارة، وعززت أمي ذلك، فقد كانت تشعر بأنها محظوظة لأنها تزوجت مرة أخرى، ولم تكن تريد أن نزعجه. كنا أمتعة غير مرغوب فيها، وكان لئيماً حقيراً وقاسياً جداً، وكان آخر شيء أريد أن أفعله هو أن ألفت انتباهه».

«إذاً، مع أنك تأتين إلى عيادتي لتحصلي على مساعدة،

فإنكِ تصمتين ولا تعبّرين عن شكواك. يذكّرني هذا الحديث عندما كنت تعانين قبل بضعة أشهر من مشكلة في رقبتك، وكنت تضعين طوقاً طبياً لكنك لم تناقشي الأمر معي. أذكر أنني كنت محتاراً في ما إذا كنت تتألمين أم لا. فأنت لا تشكين ولا تتذمرين أبداً. لكن، أخبريني، إذا اردتِ أن تشتكي لي، فماذا تظنين أنه سيكون شعوري أو ماذا يمكن أن أقول لك؟

سوّت إيلين تنورتها الموشاة بالزهور - ترتدي دائماً ثياباً أنيقة، ونظيفة جداً - وأغمضت عينيها، ثم أخذت نَفَساً عميقاً، وقالت: «حلمتُ منذ أسبوعين أو ثلاثة أسابيع حلماً ولم أخبرك به. كنتُ في حمّامك، وكان دم الحيض يسيل مني. لم أستطع إيقافه. لم أستطع أن أنظّف نفسي حتى سال إلى جوربي وتسرّب إلى حذائي. كنتَ أنتَ في المكتب المجاور، لكنك لم تسألني ما الذي يجري. ثم سمعت أصواتاً هناك. ربما كان هناك مريض آخر، أو بعض الأصدقاء، أو زوجتك».

يصوّر الحلم قلقها ومخاوفها المتعلقة بالأجزاء المخجلة القذرة والمخفية التي قد تتسرب منها أثناء جلسة العلاج، لكنها اعتبرت أنني شخص غير مبال: فلم أسألها ماذا يجري، أو أنني كنت مشغولاً بمريض آخر، أو مع أصدقاء، ولم أكن مستعداً أو قادراً على أن أساعدها.

بعد أن حكت لي إيلين هذا الحلم، دخلنا مرحلة

جديدة وبناءة من العلاج استكشفتْ فيها مشاعر عدم الثقة والخوف من الرجال وخوفها من الاقتراب مني كثيراً.

توضح هذه القصة مبدأً مهماً للإبحار في «هنا والآن»: فعندما يثير مريض مشكلة حياتية، ابحث عن ما يعادلها «هنا والآن»، لأنه يمكن إدخال المشكلة بطريقة ما في العلاقة العلاجية. عندما أثارت إيلين مسألة مرضها وعدم رعاية زوجها لها، ركّزتُ على الفور على الرعاية التي تحظى بها في علاجنا.

التحقق بشكل متكرر من «هنا والآن»

أحرصُ على أن أتحقق من «هنا والآن» ما لا يقل عن مرة واحدة في الجلسة. فأقول أحياناً بكل بساطة: «لقد شارفت الجلسة على الانتهاء، وأود أن أركّز قليلًا على أداء كلّ واحد منَّا اليوم. ما هو شعورك تجاه المسافة بيننا اليوم؟ أو «ما هي المسافة التي تفصل بيننا اليوم؟» في بعض الأحيان، لا يتمخض شيء عن كل ذلك، لكن على الرغم من ذلك، فإني أوجّه الدعوة وأثبّت القاعدة بأننا ندرس كلّ ما يجري بيننا.

لكن يأتي شيء من هذه الأسئلة في أحيان كثيرة، خصوصاً إذا أضفت بعض الملاحظات - مثل، «ألاحظ أننا ندور حول نفس الأشياء التي تحدّثنا عنها الأسبوع الماضي.

هل تشعرين كما أشعر بذلك أيضاً؟» أو «لاحظت أنك لم تذكري قلقك من الموت خلال الأسبوعين الماضيين. لماذا تظنين ذلك؟ هل تظنين أن هذا كثير جداً عليّ؟» أو «لديَّ شعور بأننا كنا قريبين جداً في بداية الجلسة، لكننا تراجعنا عن ذلك في آخر عشرين دقيقة. هل توافقين؟ هل هذه ملاحظتك أيضاً؟»

في معظم الأحيان، يركّز التدريب على العلاج النفسي حالياً على العلاج لفترة قصيرة ومكثفة، لذلك فإن العديد من المعالجين الشبان قد يعتبرون أن تركيزي على العلاقة الحالية غير ذي أهمية أو أنه ثمين جداً، أو حتى غريب. «لماذا هذه الإحالة على الذات؟» يسألون غالباً. «لماذا نحيل كلّ شيء إلى العلاقة غير الحقيقية مع المعالج؟ ففي نهاية الأمر، ليست مهمتنا أن نعدّ المريض لحياة في العلاج. ففي الخارج عالم صعب يواجه فيه المريض المنافسة والصراع والقسوة، ويكون الجواب بالطبع، كما تُبدي حالة باتريك، أن التحالف العلاجي الإيجابي شرط أساسي من أجل فعالية أي علاج. إنها ليست النهاية، وإنما وسيلة لتحقيق الهدف. قد يحدث تحول داخلي كبير عندما يقيم المرضى علاقة ثقة حقيقية مع المعالج، ويبوحون بكل شيء، ويظلّون مقبولين ومدعومين. يختبر هؤلاء المرضى أجزاء جديدة من أنفسهم، أجزاء كانوا قد أنكروها في السابق أو حرّفوها، ويبدأون تقدّير أنفسهم وتصوراتهم الخاصة بدلاً من المبالغة في تقدير تصورات

الآخرين. يحوّل المرضى نظرة المعالج الإيجابية إلى احترام شخصي لذواتهم. بالإضافة إلى ذلك، يضعون معياراً داخلياً جديداً لنوعية العلاقة الحقيقية. إن علاقة وثيقة مع المعالج تشكّل نقطة مرجعية داخلية، ويعرفون أن لديهم القدرة على إقامة علاقات، فيطورّون الثقة والرغبة في إقامة علاقات جيدة مماثلة في المستقبل.

تعلّم كيف تستخدم مشاعرك الخاصة المتعلقة بـ «هنا والآن»

إن أكثر الأدوات قيمة التي بحوزتك كمعالج هي ردة فعلك تجاه مريضك. فإذا شعرت بالخوف، أو الغضب، أو الإغواء، أو الحيرة، أو الافتتان، أو أياً من المشاعر الأخرى التي لا تعد ولا تحصى، عليك أن تأخذ ردود الفعل هذه على محمل الجد. فهي معطيات مهمة، ويجب أن تبحث عن وسيلة لتحَويلها إلى استخدام جيد في العلاج.

لكن أولاً، كما أقترح على المعالجين الطلاب عادة، يجب أن تحدد مصدر تلك المشاعر. إلى أي مدى تؤثر مشكلاتك الشخصية أو العصبية على مشاعرك؟ بمعنى آخر، هل أنت مراقب دقيق؟ هل تمنحك مشاعرك معلومات عن المريض أم عنك أنت؟ وهنا، بالطبع، ندخل في مجال عملية الإنقال والإنقال المعاكس.

عندما يستجيب المريض للطبيب المعالج بطريقة غير

مناسبة وغير عقلانية، فإننا نطلق على ذلك اسم «عملية الإنقال». مثال واضح على التشويه الذي تنطوي عليه «عملية الإنقال» المريض الذي - بدون أي أساس ظاهر - لا يثق بقوة في المعالج الذي يثق فيه المرضى الآخرون كثيراً؛ بالإضافة إلى أنه يوجد لدى بعض المرضى نمط بعدم الثقة من معظم الذكور الذين يشغلون منصباً فيه قدر من الخبرة أو السلطة. (يشير مصطلح «الإنقال»، بطبيعة الحال، إلى رأي فرويد بأن المشاعر المهمة تجاه البالغين في مرحلة الطفولة المبكرة «تنتقل» أو تُنقل إلى شخص آخر).

بالمقابل، يمكن أن يحدث العكس: فقد تكون لدى المعالجين آراء مشوهة عن مرضاهم - أي أن المعالج يرى المريض بطريقة مشوهة، تختلف كثيراً عن الطريقة التي يرى بها الآخرون (بما في ذلك المعالجون الآخرون) نفس الشخص. وتدعى هذه الظاهرة «الإنقال المعاكس».

يجب أن تميّز بين العمليتين. هل يوجد لدى المريض ميل لتشويه كبير في العلاقات بين الأشخاص؟ أم أن المعالج شخص غاضب، مضطرب، دفاعيّ (أو ربما يمر بيوم سيء جداً) وينظر إلى المرضى من خلال عدسات مشوهة؟ بالطبع، فهي ليست ظاهرة كاملة أو لا شيء، فقد توجد عناصر الإنقال والإنقال المعاكس معاً.

لا أكلّ ولا أملّ من أن أقول للمعالجين الطلاب إن

أكثر أداة حيوية بحوزتهم هي هم أنفسهم، لذلك يجب أن تُشحذ الأداة بدقة. ويجب أن يتمتع المعالجون بقدر كبير من المعرفة الذاتية، وأن يثقوا بملاحظاتهم، وأن يتواصلوا مع مرضاهم بطريقة تشي بالاهتمام والمهنية. ولهذا السبب بالتحديد تكون المعالجة الشخصية (أو ينبغي أن تكون) في صميم كل برنامج تدريبي علاجي. ولا أومن فقط بأنه يجب أن يحصل المعالجون على سنوات من العلاج الشخصي (بما في ذلك العلاج الجماعي) خلال فترة تدريبهم فحسب، وإنما يجب أن يعودوا أيضاً إلى العلاج مع استمرارهم وتقدّمهم في الحياة. وما إن تشعر بالثقة بنفسك كمعالج، وبملاحظاتك وموضوعيتك، تصبح قادراً على أن تستخدم مشاعرك تجاه مرضاك بحرية أكبر وبثقة.

«أشعر بخيبة أمل شديدة منك»: نعومي: توضح الجلسة مع نعومي، وهي معلّمة لغة إنكليزية متقاعدة في الثامنة والستين من عمرها، تعاني من قلق شديد من الموت ومصابة بارتفاع ضغط دم شديد وتعاني من مشاكل جسدية عديدة، العديد من المشكلات التي ينطوي عليها الكشف عن مشاعر «هنا والآن». فقد دخلت مكتبي ذات يوم ترتسم على شفتيها ابتسامتها الدافئة المعهودة، وجلست، ونظرت إليّ مباشرة، ورفعت رأسها، وبدون تردد في صوتها، قالت كلاماً لاذعاً مفاجئاً:

«أشعر بخيبة أمل من طريقة تفاعلك معي في الجلسة

الأخيرة. خيبة أمل شديدة. فلم تكن حاضراً معي، ولم تعطني ما أحتاج إليه، ولم تبد أي تقدير لمدى الفظاعة التي قد تشعر بها امرأة في عمري تعاني من هذه المشاكل المضنية والمنهكة في الجهاز الهضمي، أو كيف يمكن أن أشعر عندما أناقش هذا الأمر. فقد غادرت الجلسة وأنا أفكّر في حادثة وقعت منذ بضع سنوات. كنت قد زرت طبيب الأمراض الجلدية بسبب وجود آفة سيئة في مهبلي، ودعا جميع طلاب الطب ليروا ذلك. كان رعباً حقيقياً. انتابني نفس الشعور في الجلسة الأخيرة. فلم أتمكن من تلبية المعايير التي وضعتها لنفسي».

صُعقت. عندما بدأت أفكّر في أفضل ردّ، ذهب تفكيري بسرعة إلى الجلسة الأخيرة. (بالطبع كنت قد قرأتُ ملاحظاتي قبل أن تأتي) كان انطباعي حول الجلسة السابقة مختلفاً تماماً: فقد ظننت أنها جلسة ممتازة وأنني قمت بعمل جيد. فقد كشفت ناعومي عن إحباطها من شيخوخة جسدها ومشاكل الجهاز الهضمي التي تعتريها كالغازات والإمساك والبواسير، وصعوبة إعطائها حقنة شرجية، وتذكّرها عن الحقن الشرجية عندما كانت طفلة. لم يكن من السهل التحدّث عن هذه الأشياء، وقلت لها إنني معجب باستعدادها لإثارتها. وبما أنها كانت تعتقد أن بعض الأدوية الجديدة التي وصُفت لها لعلاج عدم انتظام ضربات القلب هي التي أدت إلى ظهور تلك الأعراض، وقد أخرجت «مرجع الأطباء»

خلال الجلسة واستعرضتُ معها الآثار الجانبية لتلك لأدوية. وتذكّرت شعوري بالتعاطف معها لأنها تمرّ بمحنة جديدة بالإضافة إلى قائمة المشاكل الطبية الأخرى الطويلة.

إذاً ماذا يجب أن أفعل؟ أن أُشركها في تحليل الجلسة السابقة؟ أنظر إلى توقعاتها المثالية عني؟ انظر إلى تصوراتنا المتباينة عن الجلسة السابقة؟ لكن كان هناك شيء أكثر إلحاحاً: مشاعري الخاصة. فقد غمرتني موجة قوية من الانزعاج تجاه نعومي، قلت في نفسي: ها هي هناك، تجلس على عرشها، وتصدر أحكاماً عليَّ من دون أي اعتبار لمشاعري.

لم تكن هذه هي أول مرة. فخلال سنوات العلاج الثلاث، كانت قد بدأت جلسات علاج كهذه عدة مرات، لكنها لم تزعجني كما الآن. ربما لأنني أخذت بعض الوقت بين الجلسات في الأسبوع الماضي لأسألها عن مشاكلها، وتحدّثت مع صديق لي، طبيب مختص في أمراض الجهاز الهضمي، عن أعراضها، لكن لم يكن لدي الوقت الكافي لأذكر لها ذلك.

قررت أنه يجب أن أخبر ناعومي عن مشاعري، وذلك لسبب واحد، وهو أنني أعرف أنها ستتفهم مشاعري: فهي امرأة ذكية، ولم يكن لديَّ أدنى شك أيضاً في أنني إذا انزعجت منها، فلا بد أن الأشخاص الآخرين في حياتها ينزعجون منها أيضاً، ولأنه قد يكون من المدمر أن يسمع

مريض بأنه أزعج طبيبه المعالج، فحاولت أن أتابع بلطف.

«ناعومي، إنني مندهش ومنزعج في الوقت نفسه من تعليقاتك هذه. تقولين هذه الأشياء بهذه... القسوة. ظننت أنني بذلت كلّ ما بوسعي الأسبوع الماضي لأقدّم لك كل ما يمكنني أن أقدّمه لك. وهذه ليست المرة الأولى التي تبدأ فيها الجلسة بهذه الطريقة، والشيء الآخر الذي يجب أن أضيفه إلى هذا المزيج هو أنك بدأت جلسات عديدة من قبل بطريقة عكسية تماماً. أقصد أنك كنت تعربين عن امتنانك لتلك الجلسات مع أنني لا أتذكر أنها لم تكن مميزة جداً».

بدا الذعر على وجه نعومي، وتوسعت حدقتا عينيها، وقالت: «هل تقول إنه ليس من المفروض أن أعبّر لك عن مشاعري؟»

«لا، أبداً. ينبغي ألّا يفرض أحد منّا رقابة على الآخر. يجب أن نتحدّث عن المشاعر التي تنتابنا، ثم نحللها. لكنني مندهش جداً من أسلوبك. توجد طرق مختلفة كان من الممكن أن تعبّري فيها عن مشاعرك، فربما قلتِ مثلاً، بأننا لم نعمل معاً بشكل جيد الأسبوع الماضي، أو أنك كنت تشعرين بالبعد، أو...»

«انظر،» قالت بصوت حاد، «كنت غاضبة وأنا أرى جسدي ينهار قطعة بعد قطعة، وتوجد دعامتان في شراييني التاجية، وأضع جهاز تنظيم ضربات القلب، ولديَّ ورك

اصطناعي،ووركي الآخر يقتلني، والأدوية تنفخني وتجعلني مثل خنزير، والغازات التي أعاني منها تجعل خروجي إلى الأماكن العامة مهيناً. هل يجب عليَّ أن أمشي على أطراف أصابعي هنا؟»

«أعرف ما هي مشاعرك تجاه ما يحدث لجسدك. أشعر بألمك وقد عبّرت عن ذلك كثيراً الأسبوع الماضي».

«وماذا تقصد القسوة '؟»

«الطريقة التي نظرت بها إليَّ وتكلمتِ بها كما لو كنت تصدرين حكماً. بدا لي أنه لم يكن لديك أدنى اعتبار لما يمكن أن تجعلني كلماتك أشعر».

قطّبت جبينها، وقالت: «بالنسبة للغتي والطريقة التي أتكلم فيها معك» - هنا أصبح صوتها مثل فحيح - «حسناً، فإنك تستحقها. إنك تستحقها».

فقلت: «توجد مشاعر كثيرة يا نعومي».

فقالت: «أنا منزعجة جداً من انتقاداتك. كنت أشعر بالحرية دائماً هنا، فهذا هو المكان الوحيد الذي أستطيع أن أتكلم فيه بحرية. وأنت تقول لي الآن إنني إذا غضبت، يجب أن أكمِّم نفسي. هذا يزعجني كثيراً. لم يكن علاجنا يسير بهذه الطريقة. هذه ليست الطريقة التي ينبغي أن تكون».

«لم أقل قط إنني أريد أن تكمِّمي نفسك. لكن من

المؤكد أنك تريدين أن تعرفي تأثير كلامك عليَّ. لا أظن أنك تريدين أن أكمِّم نفسي. في النهاية، ستكون لكلماتك عواقب».

«ماذا تقصد؟»

«حسناً، جعلتني كلماتك في بداية الجلسة أشعر بأنني بعيد عنك. هل هذا ما تريدينه؟»

«اشرح لي أكثر. إنك تتحدّث في رموز».

«هنا تكمن المعضلة: أعرف أنك تريدين أن أكون قريباً منك - قلتِ ذلك عدة مرات. ومع ذلك، فإن كلماتك تجعلني حذراً، وتجعلني أشعر أن أكون حذراً من الاقتراب منك كثيراً لأنني أخشى أن أُعضّ».

فقالت نعومي وقد خفضت رأسها: «سيكون الآن كلّ شيء مختلفاً هنا. لن يكون كما كان».

«هل تقصدين أن مشاعري في هذه اللحظة نهائية، مبرمة؟ محصورة في قالب إسمنتي؟ هل تتذكرين السنة الماضية عندما غضبت منك صديقتك مارجوري لأنك ألححت على أن تذهبي لمشاهدة فيلم معين، وكم كنت خائفة من أنها لن تعود تكلمك؟ حسناً، كما رأيتِ، يمكن للمشاعر أن تتغير. ثم كلمتك واستأنفتما صداقتكما. في الواقع، أظن أنكما أصبحتما أكثر قرباً من قبل. تذكّري أيضاً أن الوضع في هذه الغرفة ملاءم أكثر للعمل من خلال الأشياء لأنه، بخلاف

أي مكان آخر، لدينا مجموعة خاصة من القواعد - وهي الاستمرار في التواصل معاً مهما حدث».

وتابعتُ قائلاً: «لكن نعومي، سأبتعد عن غضبك. عندما قلت: 'إنني استحقها'كان ذلك قاسياً جداً. فقد خرجت من أعماقك».

فأجابت: «أنا نفسي مندهشة من القوة التي غمرتني. الغضب، لا... أكثر من الغضب - حنق شديد - انفجر في داخلي».

«معي هنا فقط؟ أم في مكان آخر أيضاً؟»

«لا، لا، ليس هنا معك فقط. إنه يتسرّب إلى كل مكان. كانت ابنة أخي تقلّني البارحة إلى عيادة الطبيب، وكانت هناك شاحنة بستاني تسدّ الطريق. غضبتُ غضباً شديداً من السائق وأردت أن أضربه. نزلت من السيارة ورحت أبحث عنه، وعندما لم أجده تحوّل غضبي إلى ابنة أخي لأنها لم تلتف حول الشاحنة وتتجاوزها، حتى لو اضطرت إلى أن تصعد على الرصيف. قالت لا توجد مسافة كافية، لكنني أصررت على ذلك، وتجادلنا حتى نزلنا كلانا من السيارة، وقاست المسافة بخطواتها، وأثبتت لي أنه لا توجد مسافة كافية بسبب السيارات المركونة في الطريق. بالإضافة إلى أن الرصيف كان مرتفعاً جداً لا يمكن أن تصعد السيارة فوقه، وظلّت تقول: 'اهدئي يا عمتي ناعومي، فالبستاني

يحاول أن يقوم بعمله، ومن المؤكد أنه ليس سعيداً لأنه فعل ذلك، ويحاول أن يفعل شيئاً ليحلّ الأمر.' لم أتمالك نفسي. غضبت من السائق وظللت أقول لنفسي: 'كيف يفعل بي ذلك؟ هذا مخالف للقانون.'

«وبالطبع، كانت ابنة أخي على حق. فقد عاد السائق بسرعة ومعه اثنان من مساعديه، وأزاحوا الشاحنة وتمكنا من المرور، وشعرت بالمهانة - سيّدة عجوز ثرثارة. الغضب في كل مكان - من الندل لأنهم لم يحضروا لي الشاي المثلّج بسرعة، ومن العامل في باحة وقوف السيارات لأنه كان بطيئاً جداً، ومن قاطع التذاكر في السينما لأنه أخذ وقتاً ليعيد لي باقي المبلغ ويعطيني تذكرتي. يا إلهي، كان بإمكاني أن أبيع سيارتي خلال تلك الفترة».

كانت الجلسة قد انتهت. قلت لها: «أنا آسف لأن أنهي الجلسة الآن يا نعومي. هذه المشاعر القوية اليوم. أعرف أنها ليست مريحة بالنسبة لك، لكنه كان عملاً مهماً. لنتابع ذلك الأسبوع المقبل. يجب أن نفكّر معاً لنعرف سبب كلّ هذا الغضب».

وافقت ناعومي، لكنها اتصلت بي في اليوم التالي وقالت لي إنها تشعر بقلق شديد ولا تستطيع أن تنتظر أسبوعاً آخر، فحددنا موعداً في اليوم التالي.

بدأت كلامها بطريقة غير معتادة: «لعلك تعرف قصيدة

ديلان توماس ’لا تكن لطيفاً‘.

قبل أن أجيبها، تلت الأبيات الأولى منها:

لا تكن لطيفاً في تلك الليلة الجيدة،
ينبغي أن تحترق الشيخوخة وتهذي في نهاية النهار؛
الغضب، الغضب من موت الضوء.
مع أن الحكماء يعرفون عند نهايتهم أن الظلام هو الحق،
لأن كلماتهم لم تشعل نوراً،
لا تكن لطيفاً في تلك الليلة الجيدة.

ثم قالت نعومي: «يمكنني أن أواصل، فأنا أحفظها عن ظهر قلب، لكن...»، وصمتت.

«أرجوكِ تابعي»، قلت في نفسي. فقد تلت الأبيات بصورة جميلة، ولا يوجد شيء أحبّه أكثر من الاستماع إلى قصيدة تُقرأ بصوت عالٍ. أليس من الغريب أنني أتقاضى مبلغاً لقاء ذلك.

ثم تابعت نعومي، وقالت: «تحتوي هذه الأبيات على إجابة على سؤالك – أو سؤالنا - عن سبب غضبي. ففي الليلة الماضية، بينما كنت أفكّر في جلستنا، خطرت ببالي هذه القصيدة. من المضحك أنني درّست هذه القصيدة لطلابي في مادة اللغة الإنكليزية في الصف الحادي عشر لسنوات،

لكنني لم أفكّر قط في معنى الكلمات - أو على الأقل، لم أطبقّها على نفسي».

فقلت: «أظن أنني أرى ماذا تقصدين، لكنّي أفضّل أن أسمع منك ذلك».

«أظن... لا، أقصد أنني متأكدة تماماً من أن غضبي ينبع من وضعي في الحياة: ضعفي وموتي غير البعيد. لقد أُخذ مني كل شيء: وركي، ووظيفة الأمعاء، ورغبتي الجنسية، وقوتي، وسمعي، وبصري. أنا ضعيفة، لا حول لي ولا قوة، أنتظر الموت. لذلك فإني أتبع تعليمات ديلان توماس: لن أكون لطيفة، فإني أهذي وأغضب في نهاية يومي. ومن المؤكد أن كلماتي العاجزة والمثيرة للشفقة لا تضيئ نوراً. لا أريد أن أموت. لا بد أنني أظن أن الغضب سيساعدني. لكن ربما كانت الوظيفة الحقيقية الوحيدة للغضب تكمن في إلهام شعر عظيم».

في الجلسات اللاحقة ركّزنا كثيراً وبفعالية أكبر على الرعب الكامن خلف الغضب. فقد ساعدت استراتيجية ناعومي (وديلان توماس) على إخماد شعلة قلق الموت في مواجهة إحساسها بالضعف والعجز، لكن ذلك سرعان ما أتى بنتائج عكسية لأنها عطّلت إحساسها بالتواصل مع دائرة دعمها الداخلية الحيوية. إن العلاج الفعال يجب ألّا يركّز على الأعراض المرئية (الغضب، في هذه الحالة) فقط، وإنما

يجب أن يركّز أيضاً على الخوف الكامن من الموت الذي يُطلق هذه الأعراض أيضاً.

انتهزت الفرصة عندما وصفت أسلوب نعمي بالقسوة وذكّرتها بعواقب كلماتها. لكن كان لديَّ هامش أمان كبير: فقد أرسينا علاقة وثيقة وثقة كبيرة على مدى فترة طويلة. وبما أن أحداً لا يحبّ أن يسمع تعليقات سلبية، خصوصاً من المعالج، فقد اتخذتُ عدة خطوات لضمان قبولها. فاستخدمت لغة لا تسيء إليها: فقلت مثلاً إنني أشعر «بأنني بعيد عنها» وهذا يعني ضمناً رغبتي الكامنة في أن أكون أكثر قرباً وحميمية، ومن يمكن أن يشعر بالإهانة من قول ذلك؟

علاوة على ذلك (وهذا أمر مهم)، لم أنتقدها بصورة عامة: فقد حرصت على أن أعلّق فقط على أجزاء من سلوكها. وذكرت، في الواقع، أنها عندما تصرفت بطريقة كذا وكذا، شعرتُ بكذا وكذا. ثم أضفت بسرعة أن هذا يتعارض مع اهتماماتها، لأنه كان من الواضح أنها لا تريد أن أشعر بالابتعاد عنها أو أن أكون مضطرباً أو خائفاً منها.

لاحظوا تركيزي على التعاطف في معالجة نعومي. فهو أمر حيوي من أجل إقامة علاقة علاجية فعالة ومترابطة. وفي مناقشتي السابقة لأفكار كارل روجرز حول سلوك المعالج الفعال، أكدّت على دور التعاطف الدقيق للمعالج (إلى جانب الاحترام الإيجابي غير المشروط والصدق). لكن العمل على التعاطف ثنائي الاتجاه: فيجب ألّا تعيش تجربة عالم

المريض فقط، وإنما يجب أن تساعد أيضاً المرضى على تطوير تعاطفهم مع الآخرين.

يتمثّل أحد النهج الفعالة في طرح السؤال التالي: «برأيك، كيف يجعلني تعليقك أشعر؟» لذلك كنت أحرص على أن أخبر نعومي بعواقب ونتائج تعليقاتها. وكان ردّها الأول الذي خرج من غضبها: «إنك تستحقها»، لكنها عندما فكّرت جيداً في كلماتها بعد ذلك، انزعجت من نبرتها وتعليقاتها اللاذعة. وشعرت بعدم الارتياح لأنها أثارت مشاعر سلبية في داخلي، وخشيت أن تكون قد عرّضت الحيّز الداعم الآمن لعلاجنا للخطر.

كشف المعالج عن ذاته

ينبغي للمعالج أن يكشف عن ذاته - كما حاولت أن أفعل مع نعومي. إن الكشف عن الذات لدى المعالج منطقة معقدة وموضع جدل. إن الاقتراحات القليلة التي أقدمها للمعالجين لا تثير قلقهم أكثر من أن تحثّهم على الكشف أكثر عن ذواتهم، لكن ذلك يجعلهم يشعرون بالتوتر، ويتخيّلون أن شبح المريض يغزو حياتهم الشخصية. سأتناول كل هذه الاعتراضات بالتفصيل، لكن دعوني أبدأ بالقول إنني لا أقصد أن على المعالجين أن يكشفوا عن ذواتهم بطريقة

عشوائية: بادئ ذي بدء، يجب ألّا يفعلوا ذلك إلّا عندما يكون ذلك مفيداً وذا قيمة للمريض.

تذكّروا أن الكشف الذاتي عن المعالج ليس أحادي البعد. إن مناقشة نعومي تتمحور حول الكشف عن المعالج في «هنا والآن». لكن توجد فئتان أخريان أيضاً من كشف المعالج عن ذاته وهما: الكشف عن آلية العلاج، والكشف عن حياة المعالج الشخصية في الماضي أو الحاضر.

الكشف عن آلية العلاج

هل ينبغي أن نكون منفتحين وشفافين بشأن الطريقة التي يساعد فيها العلاج؟ يرى محقق دوستويفسكي الكبير أن ما تريده البشرية حقاً هو «السحر والغموض والسلطة». وبالفعل، فقد كان المعالجون الأوائل والشخصيات الدينية يقدّمون هذه الأمور التي تفوق الوصف بمقادير كبيرة. فقد كان الكهّان الشامان سادة السحر والغموض. وكان الأطباء في الأجيال السابقة يرتدون معاطف بيضاء طويلة، ويدّعون بأنهم يعرفون كل شيء، ويُبهرون المرضى بوصفات طبية يكتبونها باللغة اللاتينية. وفي الآونة الأخيرة، استمر المعالجون - بتكتمهم، وتفسيراتهم العميقة، وتعليق شهاداتهم وصور أساتذتهم الكبار على جدران عياداتهم - ليظلوا بعيدين عن مرضاهم وأعلى درجة منهم.

وحتى يومنا هذا، لا يقدّم بعض المعالجين للمرضى إلّا وصفاً سطحياً حول طريقة العلاج لأنهم يقبلون اعتقاد فرويد بأن الغموض وغموض المعالج يشجعان على تكوين عملية الإنقال التي اعتبرها فرويد مهمة لأن التحقيق في الإنقال يتيح معلومات قيّمة عن عالم المريض الداخلي وتجربة حياته المبكرة.

أما أنا فإني أعتقد أن المعالج سيكسب كل شيء، ولن يخسر شيئاً إذا كان شفافاً تماماً حول عملية العلاج. فقد وثّقت أبحاث مقنعة هامة في مجاليّ العلاج الفردي والجماعي أن المعالجين الذين يهيئون المرضى بطريقة منهجية وشاملة للعلاج، يحققون نتائج أفضل. أما بالنسبة لعملية الإنقال، فإني أعتقد أنها كائن قوي ينمو بقوة حتى في وضح النهار.

لذلك، فأنا شخصياً شفاف فيما يتعلق بآلية العلاج. فأبيّن للمرضى كيف يعمل العلاج، وأشرح لهم دوري في هذه العملية، والأهم من كلِ ذلك، ما الذي يمكنهم أن يفعلوه لتسهيل عملية علاجهم. وإذا شعرت أن هناك ضرورة، فإني لا أتردد في أن أقترح عليهم بعض الكتب المختارة عن العلاج.

وأحرص على توضيح التركيز على مسألة «هنا والآن»، وأسأل، حتى في الجلسة الأولى، كيف نفعل أنا والمريض

ذلك. وأطرح أسئلة من قبيل: «ما هي توقعاتك مني؟ هل أتلاءم أو لا أتلاءم مع هذه التوقعات؟» «هل يبدو أننا نسير على الطريق الصحيح؟» «هل لديك مشاعر عني ينبغي أن نستكشفها؟»

التزم بهذه الأسئلة بقول شيء مثل: «ستجد أنني أفعل ذلك غالباً. أطرح أسئلة عن هنا والآن لأنني أعتقد أن سبر علاقتنا سيزودنا بمعلومات قيّمة ودقيقة. يمكنك أن تحدّثني عن المشكلات التي تنشأ مع أصدقائك أو مع رئيسك في العمل أو مع زوجتك، لكن توجد قيود دائماً: لا أعرفها، ولا يمكنك إلّا أن تعطيني معلومات تعكس تحيّزك. جميعنا نفعل ذلك، لا يمكننا أن نسيطر على ذلك. لكن يمكن الاعتماد على ما يجري هنا في هذا المكتب لأننا نملك الخبرة ويمكننا أن نعالج هذه المعلومات فوراً». ويفهم جميع مرضاي هذا التفسير ويقبلونه.

الكشف عن حياة المعالج الشخصية

يخشى بعض المعالجين أنهم إذا فتحوا الباب عن حياتهم الشخصية قليلاً، فإن المرضى سيطلبون المزيد. «كم أنت سعيد؟» «كيف يسير زواجك؟ حياتك الاجتماعية؟ حياتك الجنسية؟»

في تجربتي الشخصية، فإن هذا الخوف غير مبرر. فعلى

الرغم من أنني أشجّع المرضى على أن يطرحوا عليَّ أسئلة، لم يصرّ أي مريض على أن يعرف تفاصيل حميمة غير مريحة عن حياتي. وإذا حدث ذلك، فإني أردّ بالتركيز على العملية، أي أستفسر عن دوافع المريض للضغط عليَّ أو إحراجي. مرة أخرى، فإني أؤكد للمعالج: اكشف عن نفسك عندما يعزز ذلك العلاج، لا بسبب ضغط من المريض، أو بسبب احتياجاتك أو القواعد التي تحددها.

ومهما كان من الممكن أن يساهم هذا الكشف في فعالية العلاج بصورة كبيرة، فإنه عمل معقد، كما نرى في هذا السرد لجلسة جرت مع جيمس، وهو رجل في السادسة والأربعين من العمر، ذكرته في الفصل الثالث، الذي قُتل شقيقه في حادث سيارة عندما كان في السادسة عشرة من عمره.

يسأل جيمس سؤالاً صعباً: على الرغم من أن اثنتين من أكثر القيم الأساسية لديَّ كمعالج هما التسامح والقبول غير المشروط، فإنه ما تزال لديَّ تحيزاتي. وحشي الأسود هو اعتقاد غريب: هالة العلاج؛ معلّمون نصف آلهة؛ معالجون تقليديون؛ أنبياء. ادعاءات شفاء غير مثبتة يعلن عنها العديد من خبراء التغذية؛ العلاج بالروائح، والمعالجة المِثْلِيَّة (علاج الداء بالداء)، والأفكار الغبية المتعلقة بأمور من قبيل السفر عبر النجوم، وقوة الشفاء بواسطة بلورات الكريستال، والمعجزات الدينية، والملائكة، والفنغ شوي، والاتصال

الروحاني، والمشاهدة عن بعد، والصعود إلى السماء بالتأمل، والتحريك النفسي، والأرواح الشريرة، وعلاج الحياة السابقة، والأجسام الطائرة المجهولة، والكائنات الفضائية التي ألهمت الحضارات المبكرة، ورسمت أنماطاً ورسومات في حقول القمح، وبنت الأهرامات المصرية.

وعلى الرغم من ذلك، فقد كنت أومن دائماً بأنني أستطيع أن أنحّي كل التحيّزات جانباً وأعالج أي شخص مهما كانت معتقداته. لكن عندما دخل جيمس إلى مكتبي، بشغفه المتقد بالظواهر الخارقة للطبيعة، عرفت أنه يجب أن تخضع حياديتي في العلاج إلى اختبار قاسٍ.

ومع أن جيمس لم يأت للعلاج بسبب معتقداته الخارقة للطبيعة، كانت بعض المشكلات المحيطة به تطفو على السطح في كل جلسة تقريباً. لننظر في عملنا على هذا الحلم:

> أحلّق في الهواء. أزور أبي في مكسيكو سيتي، وأحلّق فوق المدينة وأنظر من نافذة غرفة نومه. أراه يبكي، وأعرف من دون أن أسأله أنه يبكي عليَّ، لأنه هجرني عندما كنت طفلاً. ثم أجد نفسي في مقبرة غوادالاخارا حيث دُفن أخي. لسبب ما، أتصل برقم هاتفي الخليوي وأسمع الرسالة التي أرسلتها أنا نفسي، «أنا جيمس ج... إني أتألم. الرجاء إرسال مساعدة».

أثناء مناقشة هذا الحلم، تحدّث جيمس بمرارة عن أبيه

الذي هجر الأسرة عندما كان جيمس طفلاً. وقال إنه ليس متأكداً إن كان والده ما يزال على قيد الحياة، وأن آخر ما سمعه جيمس عنه هو أنه يعيش في مكان ما في مكسيكو سيتي. ولا يتذكّر جيمس ولا حتى مرة واحدة أنه سمع منه كلمة أبوية لطيفة أو تلّقى منه هدية.

بعد أن ناقشنا الحلم لبضع دقائق، قلت له: «إذاً، يبدو أن الحلم يعبّر عن أملك في أن تتلقى شيئاً من أبيك، أو إشارة تدل على أنه يفكّر فيك، أو أنه نادم لأنه لم يكن أباً أفضل».

وتابعت قائلاً: «وتلك الرسالة بالهاتف الخليوي التي تطلب فيها مساعدة، إن ما يذهلني هو أنك وصفت في أحيان كثيرة الصعوبة التي تواجهها في طلب المساعدة. في الواقع، قلت في الأسبوع الماضي إنني الشخص الوحيد الذي طلبت منه مساعدة بشكل صريح. أما في الحلم، فإنك أكثر انفتاحاً بشأن حاجتك للمساعدة. فهل يصوّر الحلم تغييراً؟ هل يقول شيئاً عنك وعني؟ ربما خط متواز بين ما تحصل عليه أو تريده مني، وما كنت تتوق إلى أن تحصل عليه من أبيك؟

«ثم تزور في الحلم قبر أخيك. ما هي أفكارك حول ذلك؟ هل تطلب الآن المساعدة من أجل التعامل مع موت أخيك؟»

وافق جيمس على أن اهتمامي به أثار وعيه وشوقه إلى ما لم يحصل عليه من أبيه قط، ووافق أيضاً على أنه تغيّر

منذ بدء العلاج: فقد أصبح أكثر استعداداً لأن يتحدث عن مشاكله مع زوجته وأمه.

ثم أضاف: «إنك تقترح طريقة للنظر إلى الحلم. إني لا أقول إنها ليست سليمة، ولا أقول إنها ليست مفيدة، لكن لديَّ تفسير بديل أكثر واقعية. أعتقد أن ما تسميه حلماً ليس حلماً في الواقع. إنها ذكرى، سجل في رحلتي عبر النجوم الليلة الماضية إلى بيت أبي وإلى قبر أخي».

حرصت على ألّا أحرك عينيَّ أو أضع رأسي بين يديَّ. تساءلت عمّا إذا كان سيقول إن الاتصال بهاتفه الخليوي هو أيضاً ذكرى، لكنني كنت متأكداً من أن الإيقاع به في الفخ بذكاء، أو الكشف عن اختلافنا في المعتقدات سيؤدي إلى نتائج عكسية. لذلك، بعد أن ضَبْطتُ نفسي خلال أشهر العلاج لأكبت شكوكي، حاولت أن ألج عالمه وأتخيّل كيف يبدو العيش في عالم تحوم فيه الأرواح والسفر عبر النجوم، وحاولت أيضاً أن أستكشف بأسلوب لطيف العوامل النفسية، وأصل معتقداته ومنذ متى بدأت.

عند نهاية الجلسة، حكى عن خجله لأنه يشرب الخمر ولأنه كسول، وقال إنه سيشعر بالخزي عندما يلتقي بجدّيه وأخيه في السماء.

ثم قال بعد بضع لحظات: «رأيتك تحدّق بدهشة عندما تحدّثت عن لقائي مع جدّي».

«لم أدرك أنني حدّقت يا جيمس».

«لقد رأيت ذلك، وأظن أنك حدّقت بدهشة أيضاً عندما تحدّثت عن سفري عبر النجوم. قل لي الحقيقة يا إيرف: ما هي ردة فعلك على ما قلته للتو عن السماء؟

كان بإمكاني أن أتفادى السؤال، كما نفعل نحن المعالجين في معظم الأحيان، من خلال التفكير في عملية سؤاله، لكنني قررت أن أفضل طريقة لي هي أن أكون صادقاً تماماً معه. لا شك أنه التقط إشارات عديدة حول شكوكي، وسيكون إنكارها مناقضاً للعلاج من خلال تقويض رؤيته (الدقيقة) للواقع.

«جيمس، سأقول لك ما أستطيع أن أقوله عمّا يدور في عقلي. فعندما قلت أنِ جدك وشقيقك يعرفان كلّ شيء عن حياتك الآن، أُصبتُ بالذهول. فهذه ليست معتقداتي. لكن ما حاولت أن أفعله عندما كنت تتكلم هو أنني حاولت جاهداً أن أغوص في تجربتك وأتخيّل كيف يبدو الأمر عندما تعيش في عالم من الأرواح، عالم يعرف فيه أقاربك الموتى كل شيء عن حياتك وأفكارك».

«ألا تؤمن بالحياة الآخرة؟»

«لا. لكنني أشعر أيضاً أننا لا نستطيع أن نتأكد من هذه الأشياء. أتخيّل أن ذلك يمنحك راحة كبيرة، وأنا أؤيد كلّ ما يوفر لك راحة البال، والرضا عن الحياة، ويشجّع على حياة

فاضلة. أما أنا، شخصياً، فلا أجد أن فكرة اللقاء في السماء لها مصداقية، وأرى أن ذلك مجرد أمنيات».

«إذاً ما الدين الذي تؤمن به؟»

«أنا لا أؤمن بأي دين أو بأي إله. عندي رؤيا علمانية تماماً في الحياة».

«لكن كيف يمكننا أن نعيش هكذا؟ بدون مجموعة من الأخلاق المفروضة. كيف يمكن أن تكون الحياة محتملة أو يكون لها أي معنى بدون فكرة تحسين وضعك في الحياة الآخرة؟»

بدأت أشعر بعدم الارتياح حول ما يمكن أن تفضي إليه هذه المناقشة، وفيما إذا كنت أخدم أفضل مصالح جيمس. لكنني قررت أن من الأفضل أن أستمر في أن أكون صريحاً.

«يتركز اهتمامي الحقيقي على هذه الحياة وعلى تحسينها لنفسي وللآخرين. دعني أكلّم حيرتك حول كيف يمكنني أن أجد معنى للحياة بدون دين. فأنا لا أوافق على أن الدين هو مصدر المعنى والأخلاق. لا أظن أنه يوجد ارتباط جوهري - أو دعني أقول على الأقل ارتباط شامل - بين الدين والمعنى والأخلاق. أظن أنني أعيش حياة كاملة ومُرضية وفاضلة. وقد كرّست نفسي بالكامل لمساعدة الآخرين، مثلك، على سبيل المثال، ليعيشوا حياة مرضية أكثر. أود أن أقول إنني أحصل على معنى الحياة من هذا العالم البشري هنا، الآن. أرى أن

المعنى الذي أقصده يأتي من مساعدة الآخرين في العثور على معنى لهم في الحياة. أعتقد أن الانشغال بالحياة التالية قد يقوض المشاركة الكاملة في هذه الحياة».

عندما رأيت جيمس مهتماً بما أقوله تابعتُ كلامي لبضع دقائق ووصفت بعض قراءاتي الأخيرة عن أبيقور ونيتشه التي تؤكد على هذه النقطة. وذكرتُ له كم كان نيتشه شديد الإعجاب بالمسيح، لكنه يشعر بأن بولس والقادة المسيحيين اللاحقين أضعفوا رسالة المسيح الحقيقية وأفرغوا معنى الحياة الحالية، وأشرت إلى أنه كان لدى نيتشه الكثير من العداء تجاه سقراط وأفلاطون بسبب ازدرائهم للجسد، وتأكيدهم على خلود الروح، وتركيزهم على الاستعداد للحياة التالية. وتبنّى الأفلاطونيون الجدد هذه المعتقدات ثم تغلغلت في النهاية إلى المسيحية المبكرة.

صمتُّ قليلاً، ونظرت إلى جيمس، متوقعاً أن أرى استجابة تشي بالتحدي. لكنه بدأ فجأة، ولدهشتي الشديدة، يبكي. أعطيته منديلاً ورقياً بعد منديل، وانتظرت حتى توقف عن البكاء.

«حاول أن تستمر في التحدّث إليَّ يا جيمس. ماذا تقول لك هذه الدموع؟»

«إنها تقول: لقد انتظرت هذا الحديث منذ زمن طويل... انتظرت طويلاً حديثاً فكرياً جاداً حول أمور ذات عمق. كل

شيء من حولي، ثقافتنا بأكملها - التلفزيون، ألعاب الفيديو، المواد الإباحية - سطحية ومبسطة إلى درجة كبيرة. كلّ ما أفعله في العمل، كل التفاصيل الدقيقة للعقود والدعاوى القضائية والتوسط في حالات الطلاق - لكلّ ذلك علاقة بالمال، كلها هراء، كلّها لا شيء، وكلها لا معنى لها».

إذاً لم يتأثر جيمس بمحتوى كلامنا، وإنما بعمليتنا - أي لأنني أخذته على محمل الجد. اعتبر تعبيري عن أفكاري ومعتقداتي هدية له، وتبين أن اختلافاتنا الأيديولوجية الشاسعة ليست ذات أهمية على الإطلاق. اتفقنا على أن نختلف. أحضر لي كتاباً عن الأجسام الطائرة المجهولة، وقدمت له بدوري كتاباً للاأدرِيّ المعاصر ريتشارد دوكينز. أثبتت علاقتنا واهتمامي به وتقديمي له الشيء الذي لم يحصل عليه من أبيه أنها العامل الحاسم في علاجنا. وكما أشرت في الفصل الثالث، فقد تحسن كثيراً في نواح عديدة، لكنه أنهى العلاج من دون أن تتزعزع معتقداته الخارقة للطبيعة.

دُفعت إلى أقصى حدود الكشف عن الذات

أميليا، ممرضة صحة عامة، سوداء، تبلغ من العمر 51 سنة، مربوعة، شديدة الذكاء، لكنها خجولة، كنت قد رأيتها قبل خمسة وثلاثين عاماً. كانت امرأة مشرَّدة وأدمنت على تعاطي الهيروين لمدة سنتين ولكي تحصل على النقود لشراء

المخدّرات مارست البغاء. يخيّل إليَّ أن أي شخص رآها في ذلك الوقت في شوارع هارلم - جندية، رثة، هزيلة، محبطة، في جيش ضخم من المومسات المشرّدات المدمنات على الهيروين - سيقول بأنها امرأة محكوم عليها بالفشل الذريع، لكن بفضل عملية التخلّص من السموم خلال الأشهر الستة التي أمضتها في السجن - بالإضافة إلى المعالجة من الإدمان، وشجاعتها الخارقة، وإرادتها القوية لكي تعيش - تمكنت أميليا من تغيير حياتها وهويتها، وانتقلت إلى الساحل الغربي، وعملت مغنيّة في أحد النوادي، وكان تمتلك موهبة كافية لتكمل دراستها في المدرسة الثانوية، ثم التحقت بكلية التمريض، وكرّست حياتها طوال الخمس وعشرين سنة الماضية في العمل في دور رعاية المسنين وملاجئ الفقراء والمشرَّدين.

منذ جلستنا الأولى، عرفت أنها تعاني من أرق شديد. وكان يوقظها دائماً كابوس لا تتذكّر منه سوى شذرات قليلة عن أشخاص يطاردونها وهي تهرب لتنجو بحياتها. ثم ينتابها قلق شديد من الموت فلا تستطيع أن تعود وتنام مرة أخرى، وعندما ازدادت الأمور سوءاً وأصبحت تخاف من أن تذهب إلى السرير لتنام، قررت أن تأتي لاستشارتي بعد أن قرأت مؤخراً قصة كنت قد كتبتُها بعنوان «في البحث عن الحالم».

عندما دخلت إلى مكتبي أول مرة، ارتمت على الكرسي الذي أجلس عليه، وقالت إنها تأمل ألّا تغفو فوقي لأنها

منهكة لأنها أمضت معظم الليلة الماضية مستيقظة بسبب كابوس رأته، وقالت إنها لا تتذكر عادة الأحلام التي تحلم بها، لكن هذا الحلم بقي معها.

أنا مستلقية أنظر إلى الستائر ذات الطيات الحمراء والوردية وضوء مائل إلى الصفرة يتسلل من بين تلك الطيات. الخطوط الحمراء أعرض من خطوط الضوء. لكن الغريب في الأمر أن هذه الستارة متصلة بالموسيقى. أقصد، بدلاً من الضوء المتسرّب، أسمع نغمات أغنية قديمة لروبرتا فلاك، «يقتلني برفق»، تتدفق عبر خطوط الضوء. كنت أغني هذه الأغنية كثيراً في النوادي في أوكلاند عندما كنت في الجامعة. في الحلم أشعر بالخوف لأن الموسيقى حلّت محل الضوء، ثم توقفت الموسيقى فجأة، وعرفت أن عازف الموسيقى قادم إليّ. استيقظت عند الساعة الرابعة صباحاً، وكانت تلك نهاية نومي في تلك الليلة.

لم تكن الكوابيس والأرق هي التي جعلتها تأتي لاستشارتي فقط، وإنما كانت لديها مشكلة هامة أخرى وهي أنها تريد أن تقيم علاقة مع رجل، وقد أقامت عدة علاقات باءت جميعها بالفشل.

في الجلسات القليلة الأولى، درستُ تاريخها، ومخاوفها من الموت، وذكرياتها عن نجاتها من الموت بأعجوبة عندما كانت تعمل مومساً، لكنّي أحسست بمقاومة

شديدة منها. فقد كانت ردة فعلها الصمت دائماً. يبدو أنها لم تكن واعية بقلق الموت، بل على العكس، اختارت العمل في دار لرعاية المسنين.

خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العلاج، بدا أن مجرد التحدّث إليَّ ومشاركتي لأول مرة بتفاصيل حياتها التي أمضتها في الشوارع، بدأت تشعر بالراحة، وطرأ تحسّن على نومها. كانت تعرف أنها ما تزال تحلم، لكنها لم تتمكن قط من تذكّر أكثر من شذرات صغيرة من أحلامها.

كان خوفها من إقامة علاقة حميمة يظهر بوضوح خلال علاقتنا العلاجية. لم تكن تنظر إليَّ مباشرة إلاّ قليلاً، وكنت أشعر بوجود هوة واسعة تفصل بيننا. في بداية هذا الفصل، ناقشت أهمية الأنماط التي يركن فيها مرضاي سياراتهم. وكانت أميليا، من بين جميع مرضاي، تركن سيارتها في أبعد مكان.

آخذاً في الاعتبار الدرس الذي تعلّمته من باتريك (الذي ناقشت حالته في بداية هذا الفصل)، بأن الأفكار تفقد فعاليتها في حال عدم وجود علاقة وثيقة من الثقة، قررت أن أعمل في الأشهر القليلة القادمة على حلّ مشاكلها المتعلقة بالعلاقة الحميمة، وركّزت على علاقتها معي بشكل خاص. سارت الأمور بوتيرة باردة جداً حتى الجلسة التالية التي لا تُنسى.

عندما دخلت مكتبي، جاءتها مكالمة هاتفية وسألتني إن كان بإمكانها أن تردّ عليها. ثم دار حديث قصير على الهاتف حول لقاء مساء اليوم. كانت تستخدم لغة رسمية تفتقر إلى الحماسة والحيوية وظننت أنها تتكلّم مع رئيسها في العمل. عندما أنهت حديثها، سألتها مع من كانت تتكلم، وعلمت أنها لم تكن تتكلم مع رئيسها وإنما مع صديقها واتفقت معه لتناول العشاء معاً في المساء.

قلت لها: «يجب أن يكون هناك فرق بين التحدّث معه والتحدّث مع رئيسك في العمل. ماذا عن بعض عبارات التحبب: حبيبي؟ عزيزي؟»

نظرت إليَّ كما لو كنت قادماً من عالم موازٍ، وغيّرت الموضوع وقالت إنها حضرت البارحة اجتماع «مجموعة المدمنين المجهولين» (مع أنها توقفت عن تعاطي المخدرات منذ أكثر من ثلاثين سنة، فإنها لا تزال تحضر الاجتماعات الدورية لمجموعة المدمنين المجهولين). وقالت إن الاجتماع يعقد في حيّ في المدينة يشبه كثيراً حيّ هارلم الذي كانت تسير فيه عندما كانت مدمنة ومومسة، وقالت إنه ينتابها دائماً حنين غريب وهي تعبر ذلك الحيّ الموبوء بالمخدرات وهي في طريقها إلى الاجتماع، وتجد نفسها تبحث عن مداخل وأزقة يمكن أن توفر لها مكاناً لقضاء الليلة.

«لا لأنني أريد أن أعود إلى هناك يا دكتور يالوم».

فقاطعتها قائلاً: «ما تزالين تخاطبينني بالدكتور يالوم، وأنا أخاطبك أميليا. يبدو أن ذلك أمراً غير متوازن».

«كما قلت، أعطني وقتاً. يجب أن أتعرّف عليك أكثر. لكن، كما كنت أقول، كلّما ذهبت إلى تلك... أوه... الأماكن السيئة السمعة من المدينة، أظل أشعر بموجات من المشاعر ليست سلبية تماماً. يصعب وصفها لكن... لا أعرف... إنها مثل... الحنين إلى الوطن».

«الحنين إلى الوطن؟ ما رأيك في هذا يا أميليا؟

«أنا نفسي لست متأكدة. سأقول لك ما أسمعه دائماً: صوت يتردد في رأسي: 'لقد فعلتُ ذلك.' إني أسمع ذلك دائماً. 'لقد فعلتُ ذلك'».

«يبدو أنكِ تقولين لنفسك: 'لقد مررتُ بهذا الجحيم ونجوتُ'».

«نعم شيء من هذا القبيل. وهناك شيء آخر أيضاً. قد تجد ذلك شيئاً يصعب تصديقه، لكن الحياة كانت أبسط وأسهل كثيراً في الشارع في ذلك الوقت. فلم يكن هناك قلق بالتفكير بالميزانيات والاجتماعات، أو تدريب ممرضات جديدات يتركن العمل بعد أسبوع، ولا متاعب ومشاحنات من أجل السيارات والأثاث والتخفيضات الضريبية، ولم أكن أشعر بالقلق حول ما يمكنني أن أفعله بشكل قانوني وما لا أستطيع أن أفعله، ولا أقبّل مؤخرات الأطباء. عندما كنت في

شوارع هارلم، كان كلّ ما كنت أفكّر فيه هو شيء واحد، شيء واحد فقط - وهو كيس المخدّر التالي، وطبعاً من أين سيأتي الشخص التالي ليدفع ثمنه. كانت الحياة بسيطة، يوماً بيوم، دقيقة بدقيقة».

«أسمع ذكريات انتقائية يا أميليا. وماذا عن القذارة، والليالي الباردة في الشوارع، والقناني المكسورة، والرجال الذين خدعوك، والرجال المتوحشين الذين اغتصبوك، وروائح البول والبيرة المندلقة؟ والموت يتربّص بك في كل مكان - الأجساد الميتة التي رأيتها، وكدتِ تُقتلين؟ ألا تضعين هذه الأشياء في اعتبارك؟»

«نعم، نعم، أعرف ذلك. أنت على صواب، لقد نسيت تلك الأشياء، وقد نسيتها عندما حدثت في ذلك الوقت. كاد شخص غريب الأطوار أن يقتلني، لكنني عدت إلى الشارع في اللحظة التالية».

«كما أذكر، رأيتِ صديقة لك وقد أُلقي بها من فوق سطح أحد المباني، وكدتِ تُقتلين ثلاث مرات - أتذكّر تلك القصة المروعة التي حدثتني عنها عن ذلك المجنون الذي كان يحمل سكيناً وهو يطاردك في الحديقة العامة، وقد خلعتِ حذائك ورحتِ تركضين حافية القدمين لمدة نصف ساعة. ومع ذلك، كنتِ تعودين إلى عملك. يبدو أن الهيروين قد أعمى كلّ أفكارك وحواسك الأخرى. حتى الخوف من الموت».

«صحيح. كما قلتُ لم تكن تدور في رأسي سوى فكرة واحدة وهي كيس الهيروين التالي. لم أكن أفكّر في الموت. لم تكن لديَّ مخاوف من الموت».

«لكن الموت عاد يطاردك في أحلامك الآن».

«نعم، هذا غريب. وهذا أيضاً... هذا... الحنين».

سألتها: «هل يدخل الكبرياء في هذا؟ لا بد أنك تشعرين بالفخر لأنك استطعت أن تخرجي من هناك».

«شيء من هذا القبيل، لكنك ستقول إن هذا ليس كافياً. لا يوجد لديَّ وقت لأفكّر بذلك، فعقلي مثقل حتى الحافة بالأرقام والعمل وأحياناً بهال (صديقها)، والبقاء على قيد الحياة، كما أظن. الابتعاد عن المخدرات».

«هل مجيئك إلى هنا لرؤيتي يساعدك على البقاء على قيد الحياة؟ يبعدك عن المخدرات؟»

«حياتي كلها، وعملي في مجموعات، وعلاجي يساعدني أيضاً».

«لم يكن هذا سؤالي يا أميليا. هل أساعدك أنا على الابتعاد عن المخدرات؟»

«قلتُ لك. قلتُ إنك تساعدني. كلّ شيء يساعدني».

«هذه عبارة فضفاضة 'كل شيء يساعدني' - هل يمكنك أن تري كيف أن ذلك يميّع الأشياء؟ يأخذ شيئاً منا؟ يبقينا

بعيدين؟ أنك تتجنبينني. هل يمكنك أن تحاولي وتتحدّثي أكثر عن مشاعرك تجاهي - في هذه الجلسة حتى الآن، أو في جلسة الأسبوع الماضي، أو ربما الأفكار المتعلقة بي خلال الأسبوع؟»

«أوه لا، يا رجل، هل ستعود إلى ذلك مرة أخرى؟»

«ثقي بي - هذا مهم يا أميليا».

«هل تريد أن تقول لي إن جميع المرضى يفكّرون في الأطباء الذين يعالجونهم؟»

«نعم، تماماً. هذه هي تجربتي. أعرف أنه كانت لديَّ أفكار كثيرة عن معالجي النفسّي».

كانت أميليا تتململ في كرسيها، تجعل نفسها أصغر حجماً كما تفعل دائماً عندما أوجّه المناقشة إلينا، أما الآن فقد اعتدلت في جلستها، وحصلتُ على اهتمامها الكامل.

«علاجك؟ متى؟ ما هي الأفكار التي انتابتك؟

«رأيتُ رجلاً طيباً، أخصائياً نفسياً منذ خمس عشرة سنة تقريباً. اسمه رولو ماي. كنت أتطلّع إلى جلساتنا. أحببت لطفه واهتمامه بكل شيء. أحببت الطريقة التي كان يرتدي فيها قمصاناً ذات ياقة عالية ويضع قلادة من مجوهرات هندية من الفيروز. أحببت قوله لي إن لدينا علاقة خاصة لأن لدينا نفس الاهتمامات المهنية. أحببت قراءته مسودة أحد كتبي وقد أثنى عليها».

ساد صمت. لم تتحرك أميليا، وراحت تحدّق من النافذة.

«وأنتِ؟» سألتها، «جاء دورك».

«حسناً، أظن أنني أحبّ لطفك أيضاً». تشنجت وأشاحت بعينيها عندما قالت.

«استمري. قولي أكثر».

«أشعر بالحَرَج».

«أعرف. لكن الحَرَج يعني أن أحدنا يقول شيئاً مهماً للآخر. أظن أن الحَرَج هدفنا، ويجب أن نتعامل معه بطريقة صحيحة، لذلك دعينا نغوص في وسط حَرَجك. حاولي أن تواصلي كلامك».

«حسناً، أحببت عندما ساعدتني على ارتداء معطفي. أحببت أيضاً ضحكتك المكتومة عندما أصلحتُ زاوية السجادة المثنية. لا أعرف لماذا لا يزعجك ذلك أيضاً. يمكنك أن تصلح بعض الأشياء في مكتبك. طاولة مكتبك في حالة فوضى... حسناً، حسناً، سأبقى في موضوعنا. أتذكّر عندما أعطاني طبيب الأسنان قنينة دواء فيكودين خمسين ومحاولتك إقناعي بأن أعطيك إياها. أقصد أن طبيب الأسنان ألقاها في حضني، هل تظن أنني سأتخلّى عنها؟ وأتذكّر أنك لم تترك يدي في نهاية تلك الجلسة عندما حاولت أن أغادر المكتب. سأقول لك شيئاً، أنا ممتنة لأنك لم تضع العلاج على المحك - لم تعطني إنذاراً بأنني إذا لم أعطك قنينة

الفيكودين تلك فإنك ستتوقف عن العلاج. معالجون الآخرون كانوا سيفعلون ذلك. وأقول لك - كنت سأتركهم. وكنت سأتركك أنت أيضاً».

«يعجبني أن تقولي ذلك يا أميليا. لقد تأثرت كثيراً بما قلته. كيف تبدو الدقائق القليلة الأخيرة بالنسبة لك؟»

«محرجة، هذا كل ما في الأمر».

«لماذا؟»

«لأنني أصبحت الآن موضع سخرية».

«هل حدث ذلك من قبل؟»

ثم ناقشت أميليا بعض الأحداث التي وقعت خلال طفولتها المبكرة ومراهقتها عندما كانت تتعرض للسخرية. لم يكن ذلك مهماً جداً بالنسبة لي، وتساءلت بصوت عالٍ إن كان شعورها بالحرج يعود إلى الأيام القاتمة التي كانت تتعاطى فيها الهيروين، لكنها لم توافق على ذلك، كما كانت تفعل في مرات أخرى، وقالت إن مشاكل الإحراج سبقت تعاطيها للمخدرات بفترة طويلة. ثم التفتت ونظرت إليَّ مباشرة وهي مستغرقة في التفكير، وقالت: «عندي سؤال لك».

لفت ذلك انتباهي. لم تقل ذلك من قبل قط. لا أعرف ما الذي يمكن أن أتوقعه من سؤالها، وانتظرت بلهفة، فأنا أحبّ مثل هذه اللحظات.

«لست متأكدة من أنك ستكون مستعداً للتعامل مع هذا، لكن سأقول لك. هل أنت مستعد؟»

هززت رأسي.

«هل ترحب بي كواحدة من أفراد أسرتك؟ أقصد، إنك تعرف ما أعنيه. نظرياً».

فكّرت قليلاً لأنني أردت أن أكون صادقاً وحقيقياً. نظرت إليها: كان رأسها مرفوعاً، عيناها الكبيرتان تنظران إليّ، لا تبعدهما عني كما تفعل عادة. بدت بشرتها البنية اللامعة على جبينها وخديها. تفحصّت مشاعري بدقة، وقلت: «الجواب نعم يا أميليا. فأنا أعتبركِ شخصاً شجاعاً، شخصاً محبوباً. وأنا معجب جداً بما استطعتِ أن تتغلبي عليه، وما أنجزته في حياتك منذ ذلك الحين. لذلك، نعم، فأنا أرحبّ بك فرداً في أسرتي».

امتلأت عينا أميليا بالدموع. تناولت منديلاً ورقياً وأدارت وجهها لتعيد ترتيب نفسها، وبعد بضع ثوان، قالت: «طبعاً، يجب أن تقول ذلك، فهذا عملك».

«هل ترين كيف تبعدينني عنك يا أميليا. لقد اقتربنا كثيراً وشعرنا بالراحة، أليس كذلك؟»

انتهى وقت الجلسة. كان المطر ينهمر في الخارج. توجهت أميليا نحو الكرسي الذي وضعت عليه معطفها

المطري. أخذتُ المعطف ورفعته لها لترتديه. انكمشت قليلاً، وبدا أنها ليست مرتاحة.

ثم قالت: «أترى؟ أترى؟ هذا ما أقصده. إنك تسخر مني».

«هذا أبعد شيء عن تفكيري يا أميليا. من الجيد أنك قلت ذلك. من الجيد أن تعبّري عن كل شيء. تعجبني صراحتك».

عندما وصلت إلى الباب، التفتت إليَّ وقالت: «أريد أن تضمني إليك».

كان ذلك أمراً غير عادي. أحببت قولها ذلك وعانقتها، وشعرت بدفئها وضخامة جسدها.

عندما بدأت تهبط الدرجات القليلة من مكتبي، قلت لها: «قمتِ بعمل رائع اليوم».

كان بإمكاني أن أسمع صوت وقع خطواتها القليلة الأولى وهي تسير على الدرب المرصوف بالحصى، ثم، من دون أن تلتفت، ردّت من فوق كتفها، وقالت: «وأنت قمت بعمل رائع أيضاً».

كان من بين الأمور التي أثيرت في جلستنا شعورها بالحنين الغريب إلى حياتها القديمة عندما كانت مدمنة. وكان تفسيرها أنها ربما كانت تتوق إلى حياة من البساطة يذكّرنا

بالسطور الأولى من هذا الكتاب، وفكرة هايدغر أنه عندما يكون المرء منهمكاً في الحياة اليومية، فإنه يبتعد عن الاهتمامات الأكثر عمقاً ويبتعد عن الفحص الذاتي الثاقب.

أدى انتقالي إلى مسألة «هنا والآن» إلى تغيير جذري في تركيز جلستنا. فقد رفضت أن تحدّثني عن مشاعرها تجاهي، وتهرّبت حتى من سؤالي: «هل مجيئك إلى هنا ورؤيتك لي تساعدك على البقاء على قيد الحياة؟ تبعدك عن المخدرات؟» فقد قررت أن أجازف بالكشف عن بعض مشاعري منذ سنوات تجاه معالجي النفسي.

لقد ساعدها عرض حالتي على المجازفة وفتح آفاق جديدة. ووجدت الشجاعة لتسأل سؤالاً مُذهلاً، سؤالاً كانت تفكّر فيه منذ فترة طويلة جداً: «هل ترحبّ بي كواحدة من أفراد أسرتك؟» وبالطبع، كان عليَّ أن أفكّر في هذا السؤال بمنتهى الجدية. فأنا أكنّ لها احتراماً كبيراً، لا لأنها خرجت من حفرة إدمان الهيروين فقط، وإنما للطريقة التي عاشتها منذ ذلك الحين، حياة أخلاقية مكرّسة لمساعدة الآخرين ومواساتهم. وقد أجبتها بصدق.

ولم تكن هناك أي تداعيات سلبية على إجابتي. فقد اتبعتُ الإرشادات الخاصة بي (والحدود التي رسمتها) المتعلقة بالكشف عن ذاتي. فأنا أعرف أميليا جيداً، وعلى قناعة تامة بأن الكشف لها عن نفسي لن يبعدها عني، بل على العكس، سيساعدها على انفتاحها أكثر.

كانت هذه إحدى الجلسات العديدة المخصصة للبحث في أسباب تجنب أميليا إقامة علاقة حميمة. كانت جلسة لا تُنسى، وكثيراً ما كنا نشير إليها. وفي عملنا بعد ذلك، كشفت أميليا الكثير عن مخاوفها المظلمة. فبدأت تتذكّر الكثير من أحلامها وذكرياتها عن السنوات المرعبة التي أمضتها في الشارع. في البداية، أدى ذلك إلى زيادة قلقها - قلق كان الهيروين يذيبه - لكنه مكنّها في نهاية الأمر من أن تحطّم جميع الأجزاء الداخلية التي أدّت إلى انعزالها عن نفسها. عندما أنهينا جلساتنا، كان قد مرّ عام كامل دون أن تداهمها كوابيس ونوبات الهلع من الموت في الليل. وبعد ثلاث سنوات، كنت سعيداً جداً بحضور حفل زفافها.

الكشف عن الذات كنموذج

يأتي التوقيت المناسب ودرجة كشف المعالج عن ذاته مع الخبرة. تَذَكّر أن الغرض من الكشف عن الذات هو دائماً لتيسير مسيرة العلاج. إن الكشف عن الذات في وقت مبكر جداً خلال العلاج ينطوي على خطر إرباك أو إفزاع المريض الذي يحتاج إلى وقت أطول ليتأكد إن كانت مسيرة العلاج آمنة. لكن كشف المعالج عن نفسه بحرص قد يشكّل نموذجاً فعالاً للمرضى. ويؤدي كشف المعالج عن نفسه إلى كشف المريض عن نفسه ايضاً.

وقد ظهر مثال على كشف المعالج عن ذاته في أحد

أعداد «مجلة العلاج النفسي». فقد وصف كاتب المقال حدثاً وقع منذ خمسة وعشرين عاماً. وفي جلسة علاج جماعي كان قد حضره، لاحظ أن قائد المجموعة (هيو مولين، معالج مشهور) لم يكن يميل إلى الخلف بشكل مريح فقط، وإنما كان يغمض عينيه أيضاً. ثم سأل كاتب الرسالة قائد الجلسة: «كيف صادف أنك تبدو مرتاحاً جداً اليوم يا هيو؟»

فأجابه هيو على الفور: «لأنني جالس بجانب امرأة».

في ذلك الوقت، اعتبر كاتب الرسالة أن ردّ المعالج غريب تماماً، وتساءل إن كان موجوداً في المجموعة الخطأ، لكنه وجد، شيئاً فشيئاً، أن قائد المجموعة هذا، الذي لم يخف من أن يكون صريحاً في التعبير عن مشاعره وتهويماته، كان محرراً على نحو رائع لجميع المشاركين في المجموعة.

كان لهذا التعليق قوة تأثير حقيقية وكان له تأثير كبير على مهنة هذا الرجل اللاحقة كمعالج، إلى درجة أنه ما يزال حتى الآن، بعد مضي خمسة وعشرين عاماً، يشعر بالامتنان الشديد لكتابة هذه الرسالة لمشاركة التأثير الدائم كنموذج للمعالج.

الأحلام: الطريق الملكي إلى هنا والآن

تنطوي الأحلام على قيمة استثنائية، ومن المؤسف جداً أن العديد من المعالجين، خصوصاً في بداية حياتهم المهنية، يتجنبونها. وذلك لسبب وحيد وهو أن المعالجين الجدد قلما يتلقون تدريباً على العمل في مجال الأحلام. في واقع الأمر، لا تشير العديد من برامج علم النفس السريري، والطب النفسي، وإسداء النصح، إلى قيمة الأحلام في العلاج على الإطلاق. وينتاب معظم المعالجين الجدد الخوف من طبيعة الحلم الغامضة، ومن الأدبيات المعقدة والغامضة المتعلقة برمزية الحلم وتفسيره، ومن العمل الصعب الذي يأخذ وقتاً طويلاً لمحاولة تفسير جميع جوانب الحلم. وفي أغلب الأحيان، فإن المعالجين الذين أجروا جلسات علاج شخصية مكثفة هم الوحيدون الذي يستطيعون تقدير أهمية الأحلام تماماً.

أحاول أن أسهّل عمل المعالجين الجدد في مجال الأحلام وأحثّهم على ألّا يشغلوا أنفسهم بتفسيرها. حلم مفهوم تماماً؟ انس ذلك! لا يوجد ذلك. إن حلم إيرما المذكور في كتاب فرويد «تفسير الأحلام» الرائع الذي صدر عام 1900، الحلم الذي حاول فرويد جاهداً أن يفسرّه بالكامل، كان مصدراً للجدل لأكثر من قرن، وما يزال

العديد من الأطباء المتميزين يقدّمون وجهات نظر مختلفة حول معناه.

فكّر في الأحلام بطريقة عملية، كما أقول لطلابي. فكّر في الأحلام ببساطة كمصدر وفير للمعلومات حول الأشخاص والأماكن والتجارب التي اختفت من حياة المريض. بالإضافة إلى ذلك، فإن قلق الموت يتسلل إلى كثير من الأحلام. وفي حين تحاول معظم الأحلام أن تُبقي الحالم نائماً، فإن الكوابيس أحلام يخيف فيها قلق الموت العاري، بعد أن ينفجر من حظيرته، الحالم وتوقظه. وتؤذن أحلام أخرى، كما ناقشت في الفصل الثالث، بتجربة يقظة. ويبدو أن هذه الأحلام تنقل رسائل من الأجزاء العميقة من الذات التي تلامس حقائق الحياة الوجودية.

عموماً، فإن الأحلام الأكثر خصوبة بالنسبة لعملية العلاج هي الكوابيس، أو الأحلام المتكررة، أو الأحلام القوية - الأحلام الواضحة التي تظل ثابتة في الذاكرة. وإذا ذكر المريض عدة أحلام في جلسة واحدة، فإني أجد بصورة عامة أن الحلم الأحدث أو الأكثر حيوية هو الذي يقدّم تداعيات مثمرة. وتسعى قوة غير واعية قوية في داخلنا إلى إخفاء رسائل الأحلام بطرق بارعة. فلا تحتوي الأحلام على رموز غامضة وأدوات مخفية أخرى فحسب، وإنما هي أثيرية: إذ إننا ننساها، وحتى لو دوّنا ملاحظات عن الحلم،

فليس من غير المعتاد أن ننسى أن نجلب ملاحظاتنا إلى جلسة العلاج التالية.

تعجّ الأحلام بعرض صور لاواعية أطلق عليها فرويد اسم «الطريق الملكي» (*via regia*) إلى اللاوعي. لكن الأمر الأكثر أهمية في هذه الصفحات هو أن الأحلام هي أيضاً الطريق الملكي لفهم العلاقة بين المريض والمعالج. وإني أولي اهتماماً خاصاً بالأحلام التي تضم صوراً وتمثيلات للعلاج أو للمعالج. بصورة عامة، ومع تقدم مسيرة العلاج، تصبح أحلام العلاج أكثر شيوعاً.

ضع نصب عينيك أن الأحلام تكاد تكون مرئية بالكامل، إذ يحدد العقل، بطريقة أو بأخرى، صوراً مرئية للمفاهيم المجردة. لذلك، يُصوّر العلاج في معظم الأحيان بصرياً بأشكال مثل رحلة، أو أعمال إصلاح تُجرى في بيت الشخص، أو رحلة اكتشاف يجد فيها الشخص غرفاً غير معروفة لم تُستخدم سابقاً في بيته. فعلى سبيل المثال، كان حلم إلين (الوارد في بداية هذا الفصل) يمثّل عارها في شكل دم حيض يملأ ثيابها وهي في غرفة الحمّام في مكتبي، وتجلّت عدم ثقتها بجدارتي بتجاهلي لها، وعدم الاكتراث بها ومساعدتها، والانهماك في الحديث مع أشخاص آخرين. تلقي الفقرة التالية الضوء على مسألة مهمة للمعالجين الذين يعالجون مرضى يعانون من قلق الموت وهي موت المعالج.

حلم عن ضعف المعالج: جوان

جاءت جوان التي تبلغ الخمسين من العمر لاستشارتي بسبب خوفها المستمر من الموت ونوبات الهلع التي تنتابها في الليل. وعملت لحلّ هذه المشاكل لعدة أسابيع قبل أن ترى هذا الحلم.

> أنا جالسة مع معالجي النفسي (أنا متأكدة من أنه أنت، مع أنه لا يشبهك تماماً)، وأنا أعبث ببعض قطع البسكويت في طبق كبير. آخذ قطعتين من البسكويت وأقضم زاوية صغيرة من كل منهما، ثم أكسرهما وأفتتهما وأحركهما بأصابعي. ثم يلتقط المعالج الصحن ويبتلع كلّ الفتات وقطع البسكويت في جرعة واحدة. وبعد بضع دقائق، يسقط على ظهره ويمرض. ثم يزداد مرضه سوءاً، ويبدأ شكله يصبح مخيفاً وتنمو له أظافر خضراء طويلة. وتصبح عيناه مثل عينيّ غول، وتختفي ساقاه. يأتي لاري (زوجها) ويساعده ويواسيه. وهو أفضل مني بكثير في هذا الأمر. أنا متسمّرة في مكاني، لا أتحرك. استيقظت وقلبي يخفق بقوة، وأمضيت الساعتين التاليتين وأنا مهووسة بالموت.

«ما هي الأفكار التي تتبادر إلى ذهنك حول الحلم يا جوان؟»

«حسناً، العينان والسيقان الشبيهة بالغول تثير ذكريات. أذكر أنني زرت أمي منذ بضعة أشهر بعد أن أصيبت بجلطة

دماغية. ظلت في غيبوبة لمدة أسبوع، وقبل أن تموت بفترة قصيرة، فُتحت عيناها قليلاً وبدت مثل «غول». وأصيب أبي بجلطة دماغية قوية منذ عشرين سنة، ولم يعد قادراً على استخدام ساقيه، وأمضى الشهور القليلة الأخيرة من حياته على كرسي متحرك».

«تقولين إنك أمضيت بضع ساعات مهووسة بالموت عندما استيقظت من هذا الحلم. أخبريني بقدر ما تسعفك ذاكرتك عن تلك الساعات».

«إنها نفس الأشياء التي حدّثتك عنها: الخوف من الذهاب إلى الظلام إلى الأبد، ثم الحزن الشديد لأنني لن أكون موجودة بعد الآن من أجل أسرتي. أظن أن هذا ما جعلني أجفل الليلة الماضية. قبل أن أخلد إلى النوم، كنت أنظر إلى بعض الصور القديمة لعائلتي وأدركت أن أبي، على الرغم من معاملته السيئة لأمي ولنا، كان له وجود أيضاً. كنت كما لو أنني أقدّر ذلك لأول مرة. ربما جعلني النظر إلى صور أبي أدرك أنه على الرغم من كل شيء، فقد ترك آثاراً منه، بعضها آثار جيدة. نعم، إن فكرة ترك آثار تساعد كثيراً. من المريح أن أرتدي رداء أمّي القديم الذي ما أزال أرتديه حتى الآن، ومن المريح أن أرى ابنتي تقود سيارة أمّي البويك القديمة».

ومضت تقول: «مع أنني فهمت بعض الأشياء من مناقشتك حول جميع هؤلاء المفكرين العظماء الذين فكّرون

في هذه المسألة، فإن هذه الأفكار لا تخفف أحياناً من حدّة الرعب. إن اللغز مرعب جداً: الموت ظلمة مجهولة، ظلمة لا يمكن معرفتها».

«ومع ذلك، فإنك تذوقين طعم الموت كلّ ليلة عندما تنامين. هل تعلمين أن «هيبنوس وثاناتوس»، النوم والموت، في الأساطير اليونانية هما أخوان توأمان؟

«ربما لهذا السبب لا أريد أن أنام. إنه شيء همجي وغير عادل بأنني يجب أن أموت».

«جميع الناس يشعرون بهذه الطريقة. أنا متيقن من ذلك، لكن هذا هو القدر في الوجود. القدر الذي يلازمنا نحن البشر. إنه القدر الذي يلازم كل شيء يعيش - أو عاش في الماضي».

«ومع ذلك فهذا ليس عدلاً».

«جميعنا - أنا وأنت - جزء من الطبيعة بكل لامبالاتها، مكان لا يوجد فيه أي إحساس بالعدالة أو الظلم».

«أعرف. أعرف كلّ ذلك. كل ما في الأمر أنني أدخل في الحالة الذهنية لهذا الطفل حيث اكتشف هذه الحقيقة لأول مرة. وفي كل مرة تبدو كما لو أنها أول مرة. إنك تعرف أنني لا أستطيع أن أتحدّث بهذه الطريقة مع أي شخص آخر. أظن أن رغبتك في البقاء معي تساعدني في سبل لم أخبرك

عنها. فلم أخبرك مثلاً إنني أكوّن بعض المساحات الجديدة الجيدة لنفسي في العمل».

فقلت لها: «من الجيد جداً أن أسمع ذلك يا جوان. لنواصل عملنا. لنعد إلى الحلم»، وأضفت، «فأنا لم أبق معك في الحلم: بدأت أختفي. ما هي الأفكار التي تتبادر إلى ذهنك حول قطع البسكويت، وما الذي فعلته بعينيَّ وساقيَّ؟»

«حسناً، كنت فقط أقضم قطعة البسكويت ثم أحرّكها وأعبث بالفتات. لكنك تأخذها وتبتلعها كلّها ثم انظر ماذا تفعل بك. أظن أن الحلم يعكس مخاوفي بأنني أعني الكثير بالنسبة لك، وإنني أطلب منك الكثير. أتناول هذا الموضوع المخيف، لكنك تستمر في الغوص فيه - ليس معي فقط - وإنما مع مرضاك الآخرين أيضاً. أظن أنني قلقة بشأن موتك، وأنك سوف تختفي مثل أبي، مثل الجميع».

«حسناً، سيحدث ذلك ذات يوم، وأعرف أنك قلقة لأنني متقدم في العمر، وقلقة بشأن موتي وكذلك بشأن تأثير حديثك عن الموت عليَّ. لكنني ملتزم بالبقاء معك ما دمت قادراً جسدياً. إنك لا تثقلين عليَّ، وإنما على العكس، فإني أقدّر ثقتك بي بأعمق أفكارك، وما زلت أمتلك ساقيَّ وما تزال عيناي صافيتين».

ينطوي قلق جوان بشأن سحب معالجها معها إلى يأسها

على قدر من الصحة: فالمعالجون الذين لم يواجهوا فنائهم قد يجدون أنفسهم بالفعل غارقين في قلق موتهم.

كابوس الأرملة: كارول

لا يقتصر قلق المرضى على إرباك المعالج، وإنما يواجهون في نهاية الأمر، كما في حلم كارول، حقيقة حدود ما يمكن أن يفعله المعالج.

كنت أرى كارول، وهي أرملة تبلغ من العمر ستين عاماً، تعتني بأمها المسنّة منذ وفاة زوجها قبل أربع سنوات، وخلال فترة العلاج، ماتت أمها، وعندما شعرت كارول بوحدة قاتلة لأنها أصبحت تعيش وحدها، قررت أن تنتقل وتذهب لتعيش مع ابنها وأحفادها في ولاية أخرى. في إحدى جلساتنا القليلة الماضية، حكت لي هذا الحلم:

> يوجد أربعة أشخاص - أنا والحارس وسجينة وأنت - ونحن مسافرون إلى مكان آمن. ثم نجد أنفسنا في غرفة جلوس في منزل ابني - إنها مكان آمن ويوجد على نافذتها قضبان. تغادر الغرفة للحظة فقط - ربما لتذهب إلى الحمّام - وفجأة تحطّم طلقة نارية النافذة وتقتل السجينة. عندما تعود أنت إلى الغرفة، وتراها مستلقية على الأرض، تحاول أن تساعدها، لكنها تموت بسرعة ولا يكون لديك وقت لأن تفعل شيئاً لها، أو حتى لأن تكلّمها.

«ما هي مشاعرك إزاء هذا الحلم يا كارول؟»

«كان كابوساً. استيقظت مرعوبة، وقلبي يخفق بقوة إلى درجة أن السرير كان يهتز. لم أستطع أن أنام بعد ذلك لفترة طويلة».

«ما الذي يتبادر إلى ذهنك بشأن الحلم؟»

«الحماية الثقيلة - بقدر الإمكان. كنتَ هناك، وحارس، وقضبان على النافذة. وعلى الرغم من كل هذه الحماية، لم تكن السجينة محمية».

في مناقشتنا المستمرة حول الحلم، شعرت أن مركزه، رسالته الحيوية، أن موتها، مثل موت السجينة، لا يمكن منعه. كانت تعرف أنها في الحلم هي والسجينة شخص واحد. إن مضاعفة الذات ظاهرة شائعة في الحلم. في الواقع، اعتبر مؤسس أسلوب علاج النظرة الكلية (الجِشتالت)، فريتز بيرلز، أن كل فرد أو جسم مادي في الحلم يمثّل بعض جوانب الحالم.

وأكثر من أي شيء آخر، فجّر حلم كارول الأسطورة بأنني سأحميها دائماً بطريقة أو بأخرى. هناك جوانب عديدة مثيرة للاهتمام في الحلم (فعلى سبيل المثال، صُوِّرت مشكلات صورتها الذاتية بمضاعفة ذاتها كسجينة أيضاً أو بالفكرة بأن الحياة مع ابنها تثير صورة غرفة فيها قضبان)، لكن، ومع قرب انتهاء جلسات العلاج، اخترت أن أركز

على علاقتنا، خصوصاً على حدود ما يمكنني أن أقدّمه لها. وأدركت كارول أن الحلم يقول لها إنها حتى لو اختارت ألّا تنتقل إلى منزل ابنها وبقيت على تواصل معي، فلن أتمكن من حمايتها من الموت.

لم تؤد جلساتنا الثلاث الأخيرة التي أمضيناها في العمل على مضامين هذه الرؤية، إلى تسهيل إنهاء علاجها معي فحسب، وإنما كانت أيضًا بمثابة تجربة يقظة. فقد فهمت، أكثر من أي وقت مضى، حدود ما يمكنها الحصول عليه من الآخرين. ومع أن التواصل قد يخفف الألم، فإنه لا يستطيع أن يكبت الجوانب الأكثر إيلاماً في الحالة الإنسانية. وقد اكتسبت قوة من هذه الفكرة، القوة التي يمكنها أن تحملها معها إلى أي مكان تختار أن تعيش فيه.

أخبرني أن الحياة ليست تافهة: فيل

وأخيراً، مثال عن حلم يوضح جوانب العلاقة بين المعالج والمريض.

> أنت مريض مصاب بمرض شديد في المستشفى، وأنا طبيبك. لكن بدلاً من أن أعتني بك، أظل أسألك، بإلحاح، إن كنت قد عشت حياة سعيدة. أردت أن تخبرني أن الحياة ليست مجرد هراء.

عندما سألت فيل، الرجل الذي يبلغ الثمانين من عمره، والذي يخاف من الموت كثيراً، عن أفكاره حول الحلم، علّق على الفور بالقول بأنه يشعر كما لو أنه يمصّ دمي، ويطلب مني الكثير. ويصوّر الحلم هذا القلق، بسردية بأنه مع أنني المريض وهو الطبيب، فإن الأشياء التي يحتاج إليها تفوق أي شيء آخر، ويصرّ على طلب شيء مني. وهو يائس بسبب اعتلال صحته ولأن جميع أصدقائه ماتوا أو أصبحوا معاقين، ويريد أن أمنحه أملاً، وأقول له إن الحياة ليست تافهة.

مدفوعاً بالحلم، سألني بوضوح: «هل أشكّل عليك عبئاً كبيراً؟»

فأجبته: «إننا نحمل جميعاً نفس العبء، ومواجهتك للدودة في الجوهر (مصطلح استخدمته سابقاً للإشارة إلى الموت) ثقيلة لكنها مفيدة لي. إنني أتطلع إلى جلساتنا، ويأتي معنى ذلك من مساعدتك على استعادة حماستك وإعادة التواصل بالحكمة التي جاءت من تجربتك الحياتية».

❖ ❖ ❖

لقد بدأت هذا الكتاب بملاحظة أن قلق الموت نادراً ما يدخل في خطاب العلاج النفسي. إذ يتجنب المعالجون هذا الموضوع لعدد من الأسباب، هي: أنهم ينكرون وجود قلق الموت أو أهميته؛ ويزعمون أن قلق الموت هو في الواقع

قلق من شيء آخر؛ وقد يخشون تأجيج مخاوفهم هم، أو قد يشعرون بارتباك شديد، أو ينتابهم شعور باليأس من الموت.

أرجو أن أكون قد أوصلت في هذه الصفحات ضرورة وجدوى مواجهة واستكشاف كلّ المخاوف، حتى أكثرها حلكة. لكننا نحتاج إلى أدوات جديدة - مجموعة مختلفة من الأفكار ونوع مختلف من العلاقة بين المعالج والمريض. أقترح أن نهتم بأفكار المفكرين العظماء الذين واجهوا الموت بشجاعة، وأن نبني علاقة علاجية مبنية على حقائق الحياة الوجودية. فكلّ واحد منّا مقدّر له أن يعيش تجربة بهجة الحياة والخوف من الموت.

يأخذ الصدق، وهو أمر بالغ الأهمية في العلاج الفعال، بعداً جديداً عندما يتعامل المعالج بأمانة مع المسائل الوجودية. يجب أن نتخلى عن بقايا النموذج الطبي الذي يفترض أن هؤلاء المرضى يعانون من مرض غريب ويحتاجون إلى معالج نزيه، لا غبار عليه. إننا نواجه جميعاً نفس الخوف، جرح الموت، الدودة الموجودة في قلب الوجود.

خاتمـة

تعكس مقولة لاروشفوكو «*Le soleil ni la mort ne se peuvent regarder en face*» الـواردة في صـفـحـة الـعـنـوان، الاعـتـقـاد الشعبي بأنه لا يمكن التحديق في الشمس أو في الموت. وأنا لا أنصح أحداً بأن يحدق في الشمس، لكن التحديق في الموت شيء آخر تماماً. إن رسالة هذا الكتاب تكمن في إلقاء نظرة شاملة على الموت.

يعجّ التاريخ بأمثلة حول السبل المتنوعة التي ننكر فيها الموت. فقد ذهب سقراط مثلاً، ذلك البطل القوي الذي فحص الحياة بالكامل، إلى موته وهو يقول إنه يشعر بالامتنان لأنه أصبح حراً من «حماقة الجسد»، وكان على يقين من أنه سيمضي الأبدية في أحاديث فلسفية مع الفلاسفة الخالدين الذين لديهم نفس الأفكار.

وقد ابتعد مجال العلاج النفسي المعاصر، المكرّس للاستكشاف النقدي للذات، والإصرار الشديد على التنقيب في أعمق طبقات الفكر، أيضاً عن دراسة مخاوفنا من الموت، وهو العامل الأسمى والمنتشر الكامن وراء الكثير من مشاعر حياتنا العاطفية.

في لقاءاتي وأحاديثي مع أصدقائي وزملائي في العامين الماضيين، واجهت هذا التهرّب. فعندما أكون منهمكاً في الكتابة، أُجري عادة أحاديث اجتماعية مطولة عن العمل الذي أكتبه. لكن لم يكن الأمر هكذا في هذا الكتاب. فعندما يسألني أصدقائي في أحيان كثيرة عن المشروع الذي أعمل عليه حالياً، أجيبهم إنني أكتب كتاباً حول التغلب على الخوف من الموت، وينتهي الحديث، باستثناءات قليلة فقط، أن أحداً لا يطرح سؤالاً ليتابع الموضوع، وسرعان ما ننتقل إلى الحديث عن موضوع آخر.

أرى أننا يجب أن نواجه الموت كما نواجه المخاوف الأخرى. يجب أن نتأمل نهايتنا النهائية، ونتعرّف عليها، ونحللها ونشرّحها، ونفكّر بها، ونتخلص من التشوهات المرعبة المتعلقة بالموت أثناء الطفولة.

دعونا ألّا نستنتج بأن الموت مؤلم جداً بحيث لا يمكن تحمله، وأن الفكرة ستدمرنا، وأنه يجب إنكار الفناء حتى لا تجعل الحقيقة الحياة بلا معنى. إن لمثل هذا الإنكار ثمن دائماً، فهو يضيّق حياتنا الداخلية، ويطمس رؤيتنا، ويضعف من عقلانيتنا. وفي نهاية الأمر، يصيبنا خداع الذات.

سيرافق القلق دائماً مواجهتنا للموت. أشعر بذلك الآن وأنا أكتب هذه الكلمات؛ إنه الثمن الذي ندفعه لقاء الوعي الذاتي. لذلك، فقد تعمدّت أن أستخدم كلمة «الرعب» في العنوان الفرعي (بدلاً من كلمة «قلق») للإشارة إلى أن الرعب

من الموت يمكن تقليصه إلى قلق يومي يمكن السيطرة عليه. إن التحدّيق في وجه الموت، مع التوجيه، لا يهدئ من حدة الرعب فحسب، وإنما يجعل الحياة أكثر تأثيراً، وأثمن، وأكثر حيوية. إن هذا النهج تجاه الموت يؤدي إلى تعلّم الحياة. ولهذه الغاية، ركّزت على سبل التقليل من رعب الموت وكيفية التعرف على تجارب اليقظة والاستفادة منها أيضاً.

لا أنوي أن يكون هذا كتاباً حزيناً، وإنما آمل أنه من خلال فهم حالتنا الإنسانية، وإدراكنا لحالتنا الإنسانية - محدوديتنا، والوقت القصير الذي نمضيه في الضوء - لن نتذوق قيمة كل لحظة ومتعة الوجود المطلق فحسب، وإنما نزيد من تعاطفنا لأنفسنا ولجميع البشر.